ЖДУТ ЛИ ТЕБЯ НА ТОМ СВЕТЕ?

СМ. СТР. 114

МАРТ
2014

Men's Health

ТЫ СОВСЕМ НЕ ЗНАЕШЬ ЖЕНЩИН...

КАК ОНИ ИЗМЕНИЛИСЬ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ

ПОШЕЛ МАХ!

МН-ВВЕДЕНИЕ В ГИРЕВОЙ СПОРТ

УМ В ГОРУ ПОЙДЕТ

25 СПОСОБОВ ДЕРЖАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ

ЖИВОТНЫЕ ЧУВСТВА

КАК ЗВЕРИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ О КАТАСТРОФАХ | СТР. 86

И РЫБА, И МЯСО

4 БЛЮДА С ТУНЦОМ ИЗ БАНКИ

Здоровый мужчина
Данила Козловский
актер

16+

MHEALTH.RU

БОНУС ТРЕНИРОВКА ЛУЧШИХ ТЕЛОХРАНИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ

Men's Health

03.14

НА ОБЛОЖКЕ

82
И рыба, и мясо
История с хорошим тунцом

86
Животные чувства
Стоит ли доверять братьям нашим меньшим

94
Игра на выезде
Данила Козловский — новый голливудский дампир

100
Ум в гору пойдет
25 способов сделаться умнее

108
Тренировка лучших телохранителей Европы
Эти типы спасают "випов"

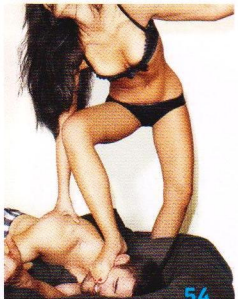
114
Ждут ли тебя на том свете
Что же такое клиническая смерть

121
Ты совсем не знаешь женщин
Слабый пол неслабо изменился

130
Пошел мах!
Почему у тебя обязательно должна быть гиря

90
СНИМУ БОДИ — НАЧНЕМ БИЛДИНГ

74
"Я НЕ ПОПАЛ ВО ФРИСТАЙЛ — Я СОЗДАЛ ЕГО В РОССИИ С НУЛЯ"



54
Романтический момент испорчен

ЭКСТРА

СПОРТ

74 Сальто под газом
Выполняет — мотофристайлер Алексей Колесников

ОТНОШЕНИЯ

78 Советчики-антисоветчики
Надо ли слушать, что говорят про твою девушку окружающие?

ФОРМА

90 Войди, спортивный!
Секс — лучшая тренировка

ЭЛЕМЕНТАРНО

50 МЕЛОЧИ ПРИЯТНО
Как успокоить орущего младенца

54 ОПАНЬКИ!
Во время секса ты назвал ее чужим именем. Что делать?

56 ВСЕ ПЛОХО...
Почему нужно бороться с пессимизмом

58 ВСЯ РОЖЬ В БЛИНАХ
Сделай Масленицу вкусной и полезной

62 АРСЕНАЛ ПРОИГРЫВАЕТ
Нужно ли тебе короткоствольное оружие?

И еще 8 энергичных заметок

82 Тунец близок

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.
136 КЛИН ГАНТЕЛЕЙ ВЫШИБАЮТ
Лечи похмелье тренировкой

GTS

РЕШЕНИЕ
138 Твой выход
Спортивные куртки на каждый день

ГАРДЕРОБ
140 Опять двойка
Особые свойства костюмов

ДЕЛО ВКУСА
148 Дайте два
Парные ароматы

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ
150 Монстр-трак Swamp Thing
Этот бигфут едет к нам в гости

152 Размер имеет всех
История подавления шинами

ТЕСТ-ДРАЙВ
154 Пикап без правил
Volkswagen Amarok

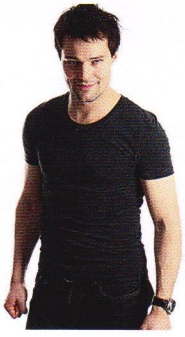
156 С тяжелым сердцем
Дизельная Mazda CX-5

158 Новое железо

108 КЛИЕНТ ВСЕГДА ЖИВ

70 Кто скрывается во браке

На обложке: **Данила Козловский**
Фотограф: **Олег Зотов**



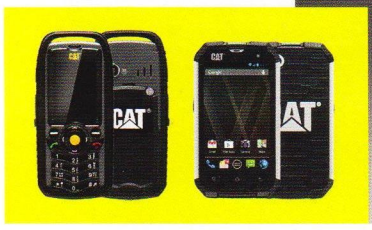
В КАЖДОМ НОМЕРЕ

24 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
26 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 О ЛЮДЯХ
32 ЗАЛ СЛАВЫ
34 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
42, 44, 46 БЮЛЛЕТЕНЬ
68, 92, 128 ИМПУЛЬС
70 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
160 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
162 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

АЛЛА ШИШКИНА — ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КОНКУРСА "СПОРТСМЕНКА И ПРОСТО КРАСАВИЦА"!

Как ты помнишь, в минувшем декабре на mhealth.ru прошел конкурс "Спортсменка и просто красавица", в ходе которого мы выбирали самую красивую девушку, появлявшуюся на страницах Men's Health в 2013 году. Решить, кто из 12 прелестниц достоин первого места, мы предоставили тебе — и спасибо, что ты нас не подвел! Победительницей нашего конкурса стала олимпийская чемпионка по синхронному плаванию, московская красотка Алла Шишкина. А десять пользователей, исправно голосовавших за своих избранниц и наиболее активно участвовавших в комментариях, были вознаграждены отличными телефонами и смартфонами Cat. Поздравляем Аллу и победителей!

А тем, кому не досталось призов, предлагаем еще раз восхититься идеальными формами синхронистки в нашей фотогалерее, полистать которую можно здесь: **mhealth.ru/sex/obekt-zhelaniya/obekt-zhelaniya-alla-shishkina/**



ВИДЕО MH

Постоянно обновляющаяся рубрика mhealth.ru, в которой можно легко зависнуть на полдня, увлекшись просмотром "Звездных тренировок" от известных спортсменов и знаменитостей из мира искусства, "Фитнес-онлайнов" с Дмитрием Смирновым и других эксклюзивных видеороликов, снятых командой нашего сайта.
mhealth.ru/video/

КИНО MH

Новая рубрика mhealth.ru, стартовавшая 31 декабря 2013 года, не дала тебе заскучать в новогодние каникулы, а сейчас развлечет по выходным тематическими подборками фильмов самых разных жанров. Как и во всех рубриках нашего сайта, активные (но не агрессивные!) комментаторы, не ленящиеся писать отзывы о просмотренных картинах, приветствуются и будут вознаграждены!
mhealth.ru/tag/kino/

WORKOUT

Все о воркауте в России: интервью с ключевыми фигурами уличных тренировок, репортажи с районных и всероссийских чемпионатов, мастер-классы от самых известных воркаутеров, рекомендации по тренировкам и советы, как во дворе собственного дома оборудовать полноценную площадку для занятий спортом на свежем воздухе.
mhealth.ru/workout/

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Артем Бетев, Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Кирилл Сидоров**

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Ольга Сукачева**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Екатерина Бобкова, Илья Виноградов, Руслан Гончар, Дина Дудина, Олег Зотов, Настя Ларкина, Vahram Muradyan, Ольга Попова, Александр Прищепов, Анатолий Пустовит, Andy Tasher

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елена Мартынова**
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Алексей Павловский**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ САЙТА И IPAD-ВЕРСИИ MEN'S HEALTH **Виктория Лапа**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Ольга Михайлова**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**
КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Софья Двоскина**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**
ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Николас Дадиани, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340
от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 164 000 экземпляров
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.):
45 000 экземпляров

Март 2014 (№ 185)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 11.02.2014
Цена свободная.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

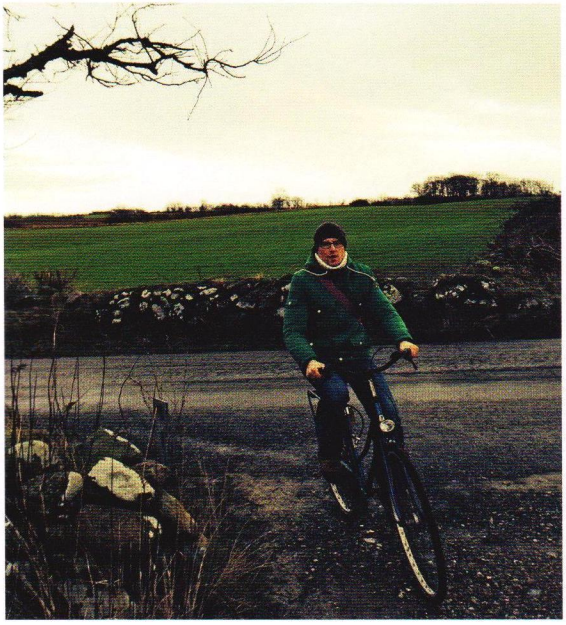
- **США** Bill Phillips
- **АВСТРАЛИЯ** Ian Cockerill
- **БОЛГАРИЯ** Vladimir Konstantinov
- **БРАЗИЛИЯ** Airton Seligman
- **ВЕЛИКОБРИТАНИЯ** Toby Wiseman
- **ВЕНГРИЯ** Máté Pásztor
- **ГЕРМАНИЯ** Markus Stenglein
- **ГРЕЦИЯ** Vassilis Georgakakos
- **ИНДИЯ** Aroon Purie
- **ИНДОНЕЗИЯ** Nino Sujudi
- **ИТАЛИЯ** Enrico Barbieri
- **ИСПАНИЯ** Jordi Martinez
- **КАЗАХСТАН** Андрей Мануйлов
- **КИТАЙ** Zhou Song
- **КОРЕЯ** Seung Kwan Paik
- **МАЛАЙЗИЯ** Gareth Corsi
- **НИДЕРЛАНДЫ** Jan Peter Jansen
- **ПОЛЬША** Krzysztof Komar
- **ПОРТУГАЛИЯ** Pedro Lucas
- **РУМЫНИЯ** Mihai Ghiduc
- **СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ** Ivan Radojcic
- **СИНГАПУР** Raymond Goh
- **ТАИЛАНД** Chatchawin Unhanun
- **ТУРЦИЯ** Fatih Büyükbayrak
- **УКРАИНА** Дмитрий Прибытько
- **ФИЛИППИНЫ** Allan Madrilejos
- **ФРАНЦИЯ** Patrick Guerinet
- **ХОРВАТИЯ** Robert Frkovic
- **ЮАР** Jason Brown

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas

- **АРГЕНТИНА**
- **АРУБА**
- **ВЕНЕСУЭЛА**
- **ГВАТЕМАЛА**
- **ГОНДУРАС**
- **ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**
- **КОЛУМБИЯ**
- **КОСТА-РИКА**
- **КЮРАСАО**
- **САЛЬВАДОР**
- **МЕКСИКА**
- **НИКАРАГУА**
- **ПАНАМА**
- **ПЕРУ**
- **ЧИЛИ**
- **ЭКВАДОР**

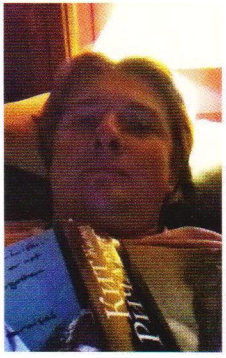
ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

Мы возвращаем в журнал рубрику "Фейсконтроль", но в обновленном виде: теперь герои и авторы свежего Men's Health будут рассказывать, что удивило или порадовало их в период подготовки этого номера (может, и ты этим заинтересуешься?). Начнем с редакции:



АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ:

Был в отпуске в Дании (в глубинке, на юге острова Фюн) и видел гигантские плантации тех елок, что продаются у нас (и по всей Европе) на елочных базарах. Если ты не знал, маленькая Дания — настоящая елочная империя. Все это, конечно, противоречит здравому смыслу: скорее уж мы им должны елки экспортировать, а не наоборот. А ты, кстати, уже выбросил свою новогоднюю красавицу?



АНТОН ИВАНОВ:

Последнее время мне везет на автобиографии: прочитав очень крутую "Жизнь" Кита Ричардса, нашел на работе книгу Беара Гриллса "Грязь, пот и слезы". Ничего особенного от нее не ждал, просто почитать в метро по дороге домой, но книжка оказалась очень увлекательной. Начинается все с детских приключений в духе Тома Сойера, но по мере взросления героя приключения становятся все более недетскими — описание жесточайшего отбора в спецназ САС, восстановления после падения с нераскрывшимся парашютом и покорения Эвереста читаются на одном дыхании.

СЕРГЕЙ ЗУЕВ:

Взял у друзей почитать книгу "Почему нам так нравится секс" Джареда Даймонда. Еще не дочитал, но меня глубоко тронула история паука-самца, съеденного самкой после спаривания. Суть, оказывается, в том, что популяция таких видов совсем немногочисленна, и вероятность, что самец повстречает существо противоположного пола еще хоть раз в жизни, ничтожно мала. Вот он и идет на ужин — полезных веществ для матери и потомства в нем достаточно. Какая пронзительная история одиночества! Единственный раз за всю жизнь повстречал любимую — а она тебя сожрала.

АНТОН ЗОРКИН:

Пока мы готовили этот номер, я отправился под Николо-Ленивец в Калужскую область — участвовать в зимнем сплаве по Угре. "Зря вы выбрали такой маршрут. Пока доплывете, уже стемнеет. Деревню пропустите, а дальше уже ориентиров нет. И помочь некому", — мрачно напутствовал таксист. Мы спустили байдарки на воду. В 1480 году где-то здесь остановились войска хана Большой орды, Ахмата. Он пришел сюда в октябре, чтобы проучить князя Ивана III, который отказался платить дань. "Теплее им было или нет?" — думал я и ел сыр, разложенный по бортам лодки. Подробности читай в следующем номере MH.

АРТЕМ БЕТЕВ:

На этот Новый год я решил подарить себе 60-килограммовую боксерскую грушу. Честно говоря, лучше подарка у меня не было с тех пор, как в 3-м классе родители подогнали мне снегоход "Чук и Гек". Решив, что человек, у которого есть груша, не способен на компромиссы, я повесил ее ровно посредине комнаты в моей однокомнатной квартире на крюк, предназначенный для люстры. Базовые приемы работы с этим снарядом показал приятель, занимавшийся боксом в военном училище, и теперь я не представляю себе вечер без получасовой кулачной схватки с кожаным спарринг-партнером.

ОТСТУПАТЬ НЕКУДА

КАК ОПЫТНЫЙ НАЧАЛЬНИК, Я ДАВНО УСВОИЛ, В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ и женщиной. Тебе нужны прорывы, озарения, вдохновенные авралы с непредсказуемым результатом? Бери на работу мужика. Только будь готов к тому, что он будет срывать сроки, иногда впадать в депрессию или ярость, а раз пять в год по понедельникам просто не сможет выйти на работу ("Ну ты понимаешь, отравился чем-то..."). Если нужен стабильный, предсказуемый результат — в оговоренное время и с нужным качеством — женщина справится лучше.

Ты понял, что я только что сказал? Женщина может делать твою работу лучше, чем ты. Это конкуренция, брат, да еще какая!

И опасность растет. В этом номере мы решили разобраться, хорошо ли мы знаем наших дам. И это расследование (см. стр. 121) принесло такие плоды:

1) женщины теперь в среднем умнее, чем мы (ну хорошо, они просто лучше нас с тобой решают IQ-тесты — и тем не менее!);
2) они меньше нашего едят, зато почти так же быстро бегают;
3) они испытывают продолжительное счастье, когда наконец разводятся с нами;
4) они вообще легко могут обойтись без нас.

Это повод для тебя нажраться в слюни под бессмертное "Сейчас со всей мочи завою с тоски — никто не услышит..."? Вот уж нет. Мы доказали свое право называться мужиками в боях с монголами, турками, немцами — и этот последний бой мы не сдадим. Двигайся, напряженно учись, делай карьеру. Давай докажем оппонентшам, что мы все еще неслабый пол. В конце концов, это нам с тобой их на руках носить, а не им — нас.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Фристайл-мотокросс начал развиваться по-настоящему, только когда легендарный Калеб Уайет в 2002 году первым выполнил бэкфлип на полноразмерном мотокроссовом мотоцикле.
СТР. 75

Люди начинают осознавать, что их брак — это прочно и надолго, лишь спустя 20–25 лет пребывания в нем.
СТР. 80

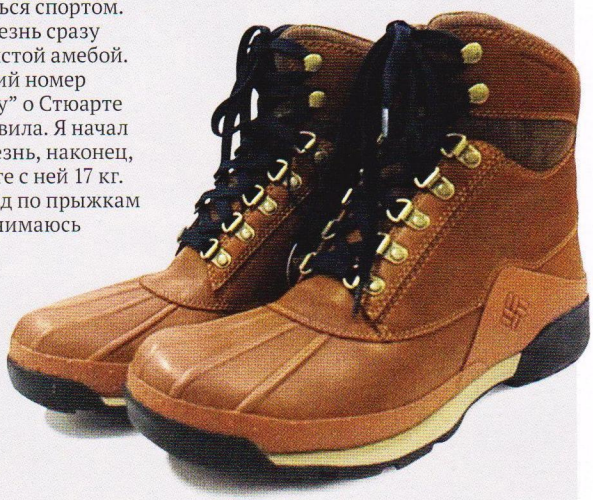
Морой — добрый вампир (из тех, что сосут, но плачут). Каждый морой обладает магической силой огня, воды, воздуха, земли и очень редко — "силой духа".
СТР. 99

Роберто Теста ни разу не вытаскивал оружие из кобуры за 20-летнюю карьеру в охранной фирме ***. По его словам, для телохранителя попасть в перестрелку — это уже поражение.
СТР. 110

ПИСЬМО МЕСЯЦА

АСТА ЛА ВИСТА, АСТМА

В 16 лет мне поставили диагноз — астма, и врачи запретили заниматься спортом. Я все равно пытался, но болезнь сразу обострялась. Так я и рос толстой амебой. Пока не открыл сентябрьский номер МН — статья "Бить не брошу" о Стюарте Скотте меня сильно вдохновила. Я начал заниматься спортом, и болезнь, наконец, проиграла и ушла — а вместе с ней 17 кг. Сейчас у меня третий разряд по прыжкам с парашютом, я активно занимаюсь греппингом. Спасибо!
СЕРГЕЙ



МН: Получай, Серега, за отвагу ботинки Columbia. А всем остальным, кому требуется прилив мотиваций, рекомендуем также прочесть статью о тренировках Стюарта Скотта на сайте Mhealth.ru.

Подай руку другу

На общение с тобой, МН, всегда отдавал самое ценное — время. И не зря! Очень кстати 1 января пришелся материал из июньского номера про то, как реанимировать себя после пьянки. Поставил на ноги свору друзей! Спасибо.
БУЛАТ АМИНОВ

Сердце скрепи

Понравилась статья "Под ударом" из январского номера. Мне 29 лет, работаю водителем на скорой и видел разные проявления инсультов в разном возрасте (от 30 лет и вплоть до 90). Никогда не думал, что сам окажусь в отделении неврологии, а попал туда прямо с работы. При нагрузке резко перехватило дыхание, потекли слезы, не мог разогнуться — оказалось, микроинсульт. Сместился позвонок в шейно-грудном отделе позвоночника и передавил сосуд. Врач посоветовал укреплять грудные мышцы — отжиматься и плавать в бассейне. Берегите здоровье!
МАКСИМ РУЛЁВ

Солдат спит, номер идет

В конце декабря 12-го меня забрали в армию. Вы, кстати, делали материал про нашу часть ("Твоя железная закалка", октябрь 2013 года, глава про арктических мотострелков). За год набрал хорошую форму, побегал, пострелял, как вернулся — обнаружил все пропущенные номера, сложенные стопкой на столе. Теперь знаю, как проведу каникулы, спасибо любимой!
ИГОРЬ ДМИТРИЕВ

Люди потянутся

Я — девушка, но читаю вас уже давно. И вот какая история побудила меня наконец вам написать. В предновогодней суматохе блуждала между рядов магазина, складывая в тележку все необходимое к столу. Все по списку собрала, последний пункт — свежий МН. Подхожу к стойке, вижу заветный номер с Джо Манганьелло на обложке, протягиваю руку... и одновременно со мной к нему тянется молодой человек. Оказалось, что журнал последний. Неловкое молчание прервал мужчина: "А давайте возьмем его, и вместе почитаем? Я Николай!" Это был наш первый Новый год вместе и первая зима. Мы уверены, что все впереди. Спасибо!
Н. И Л.

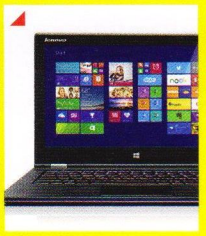
РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К материалу "Все любят похолоднее", август 2013-го (как охладить пиво за 12 минут)
"Теперь понимаю, для чего батя хранил макулатуру!"
ИВАН

К материалу "Сердцу прикажешь", январь 2014-го (как пережить расставание с девушкой)
"Расстался с девушкой — пошел в спортзал".
АЛЕКСЕЙ

К материалу "Твоя девушка учится у порно?", декабрь 2013-го (как правильно смотреть порно с девушкой)
"Чем дальше мир движется на пути гуманистической эволюции, тем больше эротическая сторона жизни становится предметом развитой культуры, философии счастливой и здоровой жизни".
ВИТАЛИЙ ЗИМИН-РАЗУМОВСКИЙ

Автор письма месяца в апреле получит в подарок ноутбук Lenovo Yoga 2 Pro



ПОМНЮ, УСТРАИВАЛСЯ Я на работу. Вводили меня в курс дела, знакомили с производственным процессом.

– Тут у нас сидит Миша, – начала экскурсию руководитель отдела. – Он программист, племянник генерального. Работник хороший, но, извините, туповатый. На всякий случай – у него шуры-муры с нашей Анечкой из отдела продвижения, вы ее видели, блондинка полненькая, на диетах помешана. Ее сестра Лола у нас заведует пищеблоком – разведена, двое детей, стерва ужасная. А вот ее подруга Ирка сидит через стенку от Миши, главный бухгалтер. От нее мать отказалась в детстве, Ирка поддает, конечно, – наследственность такая. Кстати, из запойных у нас Игорь и Юрка, оба сейчас в завязке, вы с ними не пейте. Игорь, на минуточку, зам генерального, а у нас сейчас три больших контракта на носу. Юрка – администратор, божий человек, всем должен. Жена Юркиного друга Аля работает вот тут, напротив аквариума. Она – социолог, мужу вовсю изменяет, но это не для распространения. Хотя и он тоже не ангел – украл с проходной сварочный аппарат. Продал курьеру Валере, он у нас от армии косит. Про аппарат, само собой, тоже между нами, подсудное дело. Но вообще Гарик – продавец от бога, хоть и на сторону работает, падла.

– Стоп! – наконец очнулся я от гипнотического сна. – Стоп! Зачем вы мне все это рассказываете?

– В смысле? – удивилась сопровождающая. – Вы же сами просили рассказать, что здесь и как устроено.

– Но я же про работу! – настала моя очередь удивляться.

– А я про что? – не поняла она.

Сидел я потом в пищеблоке, где работает сестра блондинки Анечки – стерва Лола, пил кофе и думал: зачем человеку держать в голове столько бесполезной информации?

Вот поэтому в среде своих знакомых я считаюсь самым бестолковым собеседником. Я никогда ничего не знаю. Ну то есть я могу рассказать про ситуацию в компартии Китая или про удивительные повадки пингвинов – но это, как правило, совершенно никого не волнует. А вот тот факт, что наш бывший завхоз живет сразу с двумя женами, послужил предметом нескольких продолжительных бесед и даже причиной одной драки.

Хотя по мне, так обсуждать тут совсем нечего. Ну живет у человека две жены. Не у тебя же!

Другое дело – происки конкурентов, сливы информации, финансовые эксперименты начальства, назревающие бунты. Обо всем этом лучше знать заранее. Но, увы, я и здесь все узнаю последним. А люди, которые живо интересуются женами завхоза, как правило, в курсе всех корпоративных секретов. Видимо, это как-то связано.

Как-то в декабре мы гадали, будет ли тринадцатая зарплата. Случайная барышня из отдела рекламы сделала два звонка и успокоила: судя по налоговой отчетности, новогодним планам жены гендиректора и меню на корпоративе, будет. Так все и вышло.

Нет, бичевание сплетников не входит в мои планы. Я вообще крайне терпимо отношусь к большинству вредных привычек – в них вся природа и история человечества, вся его бесконечная глупость. Да и вообще, для моралиста я слишком люблю коньяк и салями. Но мне непонятен, например, интерес к физиологии граждан (носит замдиректора парик или нет), их религиозным и политическим взглядам.

Конечно, можно возразить: разве повадки пингвинов или китайских коммунистов как-то касаются моей жизни? Что-то в ней меняют? Без сомнения, нет и ничего. Как и строение лифта, производство рыбьего жира, подледное озеро "Восток" и другие неимоверно интересные вещи. Эти знания не только бесполезны, но еще и пожирают без того куда-то стремительно утекающее время.

Поэтому мне, как успешному менеджеру, все вышеописанное только портит жизнь и карьеру. Но что есть – то есть.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Исследователи из Йеля (США) утверждают, что в человеческой коммуникации сплетня появилась как способ сплотить одно племя, принизив другое. Ну что-то вроде "да эти парни в толстого медведя не попадут и с 20 локтей". Приматолог Даремского университета (Великобритания) Джо Ситчел добавляет, что сплетни – это эквивалент вычесывания у "женатых" обезьян. Когда коллега рассказывает тебе, с кем вчера уехала с корпоратива Ленка из отдела маркетинга, это знак того, что он тебе доверяет. А опубликованное в The Journal of Personality and Social Psychology (США) исследование показало, что сплетни могут выполнять и защитную функцию. Перемыв косточки всем в коллективе, люди узнают, кто ведет себя как придурок (и сторонятся его), или когда лучше зайти к начальству, чтобы не получить вместо отгула нагоняй. Впрочем, не забывай, что изрядную долю сплетни могут составлять придумки, так что глубоко в эти интриги лучше не погружаться.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

ЧАК НОРРИС

10 марта мы празднуем день рождения американца Карлоса Рэя Норриса — ты, наверное, больше знаешь его под именем Чак Норрис.

1 Жил в нищете

Оклахома, городок Райан. Смотри, кто играет с мусорным баком. Да это же чумазый Карлос, ему пять лет. Вот дом Карлоса — старый автофургон, похоже, он пережил пару атомных войн. С Карлосом живут двое братьев, а вот безработная мать — дремлет на диване. Через час придет отец-автомеханик. Если будет трезв — это будет необыкновенно, как когда летом вдруг выпадет снег. Так Карлос живет до 15 лет. Отец поколачивает его и мать, снова уходит чинить автомобили, ну а потом родители разводятся. С братьями и матерью Карлос переезжают в Канзас, потом в Калифорнию. Мама находит себе другого мужчину — тот увлекается спортом. Глядя, как отчим тягает гантели, будущий каратист тоже начинает растить мускулы.

2 Заболел боевыми искусствами

Ты, наверное, с нетерпением ждешь, когда Карлос уже ступит на тропинку, ведущую прямиком к мировой славе. Но нет — не в начале этого абзаца. Нашему герою 16, он работает грузчиком и моет на автосервисе машины: из этой жизни в любой момент совсем нетрудно переместиться в старый фургон, превратиться в очередного Норриса-старшего. Но вот смотри внимательнее: Карлосу 18, и мы уже можем разглядеть очертания его будущей судьбы. Наш герой отправляется в армию. Он служит на американской военной базе в Южной Корее, солдаты зовут его Чак. Тут-то он и подхватывает эту болезнь — начинает как одержимый заниматься боевыми искусствами. Тренируется по шесть часов в день и возвращается в гражданскую жизнь с двумя черными поясами — по дзюдо и тансудо (корейское боевое искусство). В 25 лет он завоевывает титул чемпиона мира по карате в полутяжелом весе и сохраняет это звание семь лет.

ЧАК НОРРИС (КАРЛОС РЭЙ НОРРИС)

Родился в 1940 году. В 1965 году первый раз получает титул чемпиона мира по карате. В 1972 году уходит из профессионального спорта непобежденным. В 1968 году снимается в первом фильме. Одна из самых знаменитых его работ — сериал, где Чак сыграл главную роль, — "Крутой Уокер: правосудие по-техасски", он выходил с 1993 по 2001 год.

3 Нашел себя после спорта

Сын автомеханика не только виртуозно машет ногами и руками — он еще умело заводит знакомства. Карате набирает популярность, и заниматься в школы Норриса приходят многие знаменитости. Заглянул, например, и бывший морской пехотинец, актер Стив Маккуин — он-то чуть позже и рекомендует Чака в кино. В 1968 году на экраны выходит фильм "Аварийная команда", где Чак играет туповатого телохранителя. А вот вторая работа уже куда серьезнее: в картине "Возвращение дракона" (1972) Норрис дерется с Брюсом Ли. Кино захватывает его не меньше, чем когда-то боевые искусства — Чак поступает в актерскую школу, учится правильно говорить и держаться перед камерой.

ФОТО: LEGION-MEDIA

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Вокруг столько говорят о полезных бактериях — они, мол, и пищеварение улучшают, и худеть помогают. Это правда или рекламный ход?

СЕРГЕЙ

Полезные бактерии, конечно, существуют. Например, пробиотики — эта группа влияет на эффективность усвоения организмом полезных веществ из попадающей в него еды, на аппетит и склонность к накоплению жира. Новость (для тебя) в том, что полезные бактерии мало поедать с натуральным йогуртом и кефиром — их самих надо кормить. Пробиотики питаются пребиотиками — знакомься, эти волокна ты в достатке найдешь в овощном отделе ближайшего супермаркета или на рынке. Итак: эта трава (а никакой не йогурт) поможет тебе настроить организм, сбросить лишний вес и наладить пищеварение. Выбирай:

ТОПИНАМБУР

Эти штуки обеспечат тебя пребиотиком инулином: 3,5 г на каждые 20 г продукта. Смешай с оливковым маслом — получишь низкоуглеводную и полезную замену картофелю.

СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ

В них есть не только пища для микробов, но и сами полезные микробы. Но именно в соленых — в маринованных уксус отнимает пользу.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

Бобовые полны крахмала, а он мешает сгонять бока. С этим справиться легко: отвари фасоль, дай подостыть и тогда ешь — теперь она на твоей стороне.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Полон пребиотиков фруктанов, подавляющих аппетит. И да — большая часть полезных веществ содержится в луковице, не в перьях, имей в виду.

ДНЕВНАЯ НОРМА

Чтобы в животе не бурчало и не пучило — потребляй не менее 10 г пребиотиков в день. Или 20 г, если хочешь похудеть.

ЛУК-ПОРЕЙ

Вот две причины его съесть: в половине одного стебля содержится 5 г пребиотика инулина и столько же олигофруктозы, регулирующей содержание сахара в крови.

ЧЕСНОК

Слопав пару зубчиков чеснока, ты простишься со свежим дыханием, зато подстегнешь работу лактобациллы реутери, подавляющей развитие кишечной палочки. Плюс получишь грамм пребиотиков.

СПАРЖА

В пяти-шести побегах прячутся 6 г пребиотиков. Не готовь спаржу долго — станет бесполезной. Отваривай не дольше двух минут.

АРБУЗ

Долька арбуза (1/16 его часть) даст тебе 1 г пребиотиков. И кучу удовольствия.

БАНАНЫ

Хороший источник олигофруктозы и пребиотиков. Съедай два банана в день, и желудок тебя лишний раз не побеспокоит.

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

Поставил машину во дворе, наутро под дворником листок: "Больше сюда машину не ставь, место оплачено". Это законно? А если шины проколют?

АНОНИМ

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК

Случайно припарковать машину на платной стоянке невозможно (там всегда установлен шлагбаум), поэтому в твоем случае, судя по всему, речь идет о дворе, где организованной платной стоянки нет. Значит, никто не вправе запрещать тебе ставить своего "коня" на любом свободном месте. Если обнаружишь проколотые шины, то пиши заявление в полицию. Это статья 167 УК РФ — умышленное повреждение чужого имущества, повлекшее причинение значительного ущерба (от 2500 рублей). Лишение свободы на срок до 2 лет. Если проколоты все колеса (ущерб превысит названную сумму), виновный должен быть привлечен к уголовной ответственности. Найти негодяя — забота полицейских. Ты налогоплательщик и вправе от них это требовать.

О господи, я обнаружил кровь в своей сперме. Это серьезно?

ТОЛИК

ДЖАДД МОЛ, ЗАВОТДЕЛЕНИЕМ УРОЛОГИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ УНИВЕРСИТЕТА ДЬЮКА (США)

Спокойно, это довольно заурядная ситуация. Каждый сотый мужчина в один прекрасный день переживает что-то подобное. Это называется гематоспермия, и волноваться, в общем, не о чем. Причиной крови в сперме является безвредное по сути воспаление твоей простаты или семенного пузырька (везикулы). Но если это продолжается три месяца или тебе больше сорока — отправляйся к урологу и сделай ПСА-тест (простатспецифический антиген). В 2% случаев причиной гематоспермии оказывается рак предстательной железы. И вот тебе совет: эякулируй не меньше раза в неделю, это уменьшит шансы появления гематоспермии в будущем или рака простаты.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Время от времени в моей голове мелькают очень странные мысли. То представлю секс с какой-нибудь бабулькой, то как всаживаю ручку в горло соседу в офисе без видимой на то причины. Я с ума схожу?

СЕВА

Время от времени подобная "сумасшедшинка" проскакивает у всех нас в головах, и волноваться тебе не о чем. Это побочный продукт сложных мыслительных процессов, который мы часто вообще не замечаем. В худшем случае (если на подобных мыслях тебя клинит), у тебя может быть ранняя стадия деменции, ее трудно диагностировать. Не замечал ли ты за собой последнее время забывчивость, потерю счета времени и нарушение ориентации в знакомой местности? Если опасаешься, проверься у психиатра.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/

Эти электронные сигареты — правда такой безвредный способ бросить курить, как о них говорят?

ЖЕНЯ

ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д.М.Н.

Давай по-честному: сигарета, какой бы она ни была, это причина развития рака. Закуривая электронную сигарету, ты вдыхаешь никотин с паром, который маркетологи называют безвредным. Но вот польские исследователи обнаружили в нем аж 12 канцерогенов, таких как формальдегид, толуол и прочие. Не в таких количествах, как в настоящей сигарете, конечно, но и безвредными их назвать нельзя. Сказать, что они помогают бросить, — тоже немного приврать. В Англии 60% "электрокурильщиков" пристрастились к искусственной сигарете так же, как к настоящей. Хочешь бросить — выбирай проверенные методы: полный отказ от курения и спорт. Исследования показывают: люди, занимающиеся спортом, чаще успешно бросают пагубную привычку, чем те, кто физкультуру игнорирует.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

На новой работе руковожу женским коллективом. Одна из сотрудниц со мной демонстративно, на виду у всех, флиртует. Мне это нравится, но не хочу потерять репутацию, поэтому отшучиваюсь. Как быть?

ЯРОСЛАВ

Почти в каждом женском коллективе есть эдакая царица горы — самая громкая, нахальная и себе на уме барышня. И ведет она себя с тобой так дерзко в первую очередь для поддержания собственного статуса, так что особо не обольщайся. Просто помни о том, что стоит за всеми ее реверансами, — и, возможно, будешь радоваться оказанному тебе вниманию не так самозабвенно. Что до стратегии поведения — на мой взгляд, было бы полезно научиться виртуозно переводить любой разговор на рабочую тему в духе: "Мне, конечно, льстит ваше внимание. Но я был бы признателен, если бы вы с таким же рвением общались с клиентом/готовили отчет и т.д.". Потому что, если таких нахальниц даже не пытаться ставить на место, они могут совсем распоясаться, причем в буквальном смысле. Если говорить о потере авторитета, то самый капитальный урон ему способны нанести только поблажки, которые ты будешь делать в ответ на девушкино кокетство. Вот за этим — насколько строго и адекватно ты с нее спрашиваешь по работе — следи особенно пристально.

Встречаемся больше полугода. Говорю ей, что красивая — отвечает "ничего я не красивая", заявляю, что шикарная грудь, в ответ — "грудь как грудь". Почему она так реагирует?

MICHAEL BORDEM

Честно сказать, большой проблемы в описанной тобой ситуации я не вижу. Тебе, судя по всему, досталась неиспорченная и не особо избалованная мужским вниманием особа. Отсюда и такая нелепая реакция. Дескать, ты ее бойфренд, смотришь на нее через призму романтической привязанности, поэтому вроде как не можешь быть объективен. Красиво принять комплимент (равно как и красиво его отвесить) — это не столько врожденный талант, сколько вопрос опыта. И чем чаще ты будешь нахваливать ее грудь (хотя лучше все же обе), тем быстрее она нащупает правильную интонацию и начнет реагировать на твои слова адекватно. К собственным восхищениям можно еще присовокупить восторги "независимых экспертов". Например, как бы между делом сообщать, что парень, сидящий за соседним столиком в кафе, козлина эдакая, всю голову свернул, пытаясь заглянуть ей в декольте (и, ясное дело, совершенно не обязательно, чтобы кто-то реально пялился на твою девушку). Так процесс ее примирения с собственной сексуальностью, думаю, пойдет шустрее.

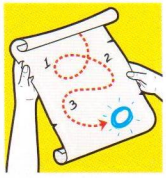
Время от времени общаемся с бывшей, вспоминаем моменты интимной близости. Это нормально?

ALEXANDER PETROVSKI

Если рассуждать отвлеченно, то норма — это то, что устраивает обоих и не портит им жизнь. Так ли это в вашем случае, можешь диагностировать только ты сам. Одним людям категорически противопоказано общаться с "эксами" — поскольку они автоматически теряют способность завязывать новые отношения и тут же начинают пытаться нырнуть повторно в одну и ту же реку. Другие умудряются совмещать: и с бывшими не теряют контакта, черпая из этого общения нечто полезное, и при этом бодро шагают дальше — встречаются, влюбляются, женятся и т.д. Оцени, насколько присутствие экс-герлфренд сужает твой круг интересов до нее одной (и то ли это, чего ты сам хочешь?), и сразу станет понятно, насколько разумно вам продолжать общаться.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/blog/avintovkina/

Journal of Sexual Medicine сообщает, что только одна из десяти женщин (а то и меньше) всегда достигает оргазма во время секса — а это, согласись, не дело. Наши американские коллеги опросили 2000 читательниц Women's Health USA, выясняя, какие действия партнера в постели гарантированно помогают им прийти к счастливому финалу. Мнения разделились, так что пробуй все по очереди:



33%
ПРОНИКНОВЕНИЕ + СТИМУЛЯЦИЯ РУКОЙ

30%
ПРОНИКНОВЕНИЕ, ПЕРЕМЕЖАЕМОЕ ОРАЛЬНЫМ СЕКСОМ

18%
ПОЦЕЛУИ + СТИМУЛЯЦИЯ РУКОЙ

10%
ПРОНИКНОВЕНИЕ + ВИБРАТОР

9%
ОРАЛЬНЫЙ СЕКС + ВИБРАТОР

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ХОККЕЙ

Анна Пругова

Вратарь клуба "Торнадо" и женской сборной России по хоккею рассказала MH, как ее занесло в ворота и каково ей там приходится.

ВОЗРАСТ: **20 ЛЕТ**

РОСТ: **175 СМ**

ВЕС: **60 КГ**

ПОБЕДЫ: **БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА – 2012, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ**

Я решила стать вратарем...

...в 10 лет, после того как мы с семьей начали регулярно ходить в наш хабаровский Ледовый дворец смотреть хоккей. Уже через полгода я попросилась в хоккейную секцию, причем хотела именно стоять на воротах. Мне в то время очень нравилось, как играет канадец-голкипер, выступавший за хабаровский "Амур".

Больше всего мне запомнилась шайба...

...которую я взяла на Спартакиаде учащихся России в 2006-м в финале, когда мы играли со сборной Уральского федерального округа, в ней было много игроков из сборной России. Под конец матча я оказалась один на один с двумя нападающими, но у них ничего не получилось. Мы выиграли со счетом 2:1.

Женский хоккей отличается от мужского...

...правилами. У нас запрещена силовая борьба, но мы все равно играем жестко, с драками. Кстати, женская сборная Канады сейчас обратилась в Федерацию с предложением разрешить силовую борьбу и в женском хоккее.

ФОТО: ANDY YASHER, RIAN, MAKE-UP: ОЛЬГА ПОПОВА

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Отношения

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТ УЭЙНА, США

_ПОДОПЫТНЫЕ: 60 ПАРОЧЕК

_ТЕСТ: ВЫЯСНИТЬ, КАК ДРУЗЬЯ ВЛИЯЮТ НА СЕКС

Устрой двойное свидание, чтобы оживить секс

Если твой секс с подругой заканчивается не оргазмами, а похрапыванием, — знай, самое время схватить свою красотку за руку и поспешить к друзьям. Американским ученым стало известно, что пары, обсуждающие свою интимную жизнь с другими парами, чаще могут похвастаться счастливым и бурным сексом. Так что вперед — делиться страстями. Вспомните, как желание обуяло вас на стиральной машинке, обсудите эротические переживания ваших друзей — и вскоре твои с подругой сексуальные отношения заиграют новыми красками. И с друзьями, кстати, начнете чаще видеться — все те же исследователи утверждают, что испытуемые были рады повторять такой вот "круглый стол".

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Фитнес

_КОМАНДА: ТОЯМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, ЯПОНИЯ

_ПОДОПЫТНЫЕ: 41 ВОЛОНТЕР

_ТЕСТ: ВЛИЯНИЕ БАНИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ КАРДИОТРЕНИРОВОК

Ходи в сауну, чтобы лучше тренироваться

Попариться в сауне после тяжелой тренировки — это, в общем, и просто приятно, а кроме того, улучшит твои показатели на беговой дорожке, утверждают последние исследования. Ученые поручили волонтерам, восстанавливающимся после проблем с сердцем, заходить в сауну 5 раз в неделю на 15 минут. Оказалось, что, как следует пропарившись, подопытные стали выносливее. Об этом свидетельствовали возросшие показатели по субмаксимальному нагрузочному тесту (он же стресс-тест, определяет потенциал аэробной выносливости и эффективности тренировочного процесса). Кроме того, участники эксперимента теперь могли проходить на 10% большее расстояние, не чувствуя усталости. Так что не упускай возможности еще немного попотеть после спортзала, и скоро ты покажешь класс в кардиотренировках.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТ СЕДЖОН, ЮЖНАЯ КОРЕЯ

_ПОДОПЫТНЫЕ: ИЗОЛИРОВАННЫЕ ГЕНЫ И ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ

_ТЕСТ: ХИМИЧЕСКИЕ ОПЫТЫ И КОМПЬЮТЕРНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ

Ешь перченое, чтобы не набирать вес

Взгляни-ка на свои бока: если ты можешь ими потрясти без помощи рук, тебе пора добавить в рацион перца. Исследование корейских ученых показало, что эта специя блокирует формирование жировых клеток. Все благодаря веществу пиперину: алкалоид мешает работе генов, командующих накоплением жира на талии и бедрах. Ах да — перец еще и ускоряет твой метаболизм. Так что в следующий раз, когда соберешься заказать пиццу, попроси ее посильнее поперчить.

ОНАНИЗЕЛЕНТАРИЙ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ВЕЧНЫЙ ВОПРОС

На горизонте маячит 8 Марта, поэтому очередная порция научных изысканий в области женского пола будет посвящена теме девушек и подарков.

ОЧЕВИДНО

Ученые из Нидерландов подтвердили наши догадки: женщины лучше угадывают с подарками, причем не важно, кому – своему мужчине, подруге, бабушке. Было проведено три эксперимента, в ходе которых мужчины и женщины должны были из предлагаемого списка выбрать одну вещь: человеку, которого они знают (другу, мужу, жене, коллеге), девушке или юноше, которых они видели только на фотографиях. Какие вещи из этих списков хотят сами "получатели", ученым было известно. Так вот, во всех трех испытаниях дамы чаще кавалеров угадывали желаемый презент, что авторы эксперимента объясняют "большей склонностью женщин прислушиваться к чужим желаниям и эмоциям".

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Даже самый желанный, самый идеальный подарок, который ты ей сделал, не обещает тебе восхитительного секса в качестве вознаграждения. Таковы результаты опроса на сайте AskHerFriends.com (помогает выбрать лучший подарок девушке, пользуясь подсказками ее друзей). Лишь 8% дам (1 из 12) согласились с утверждением, что подарок — это повод для секса. Зато 42% заявили, что плохие подарки — это достаточный повод для расставания. Тут напрашивается только один ободряющий вывод: скорее всего, она занимается с тобой сексом не потому, что ты обвешиваешь ее жемчугами.

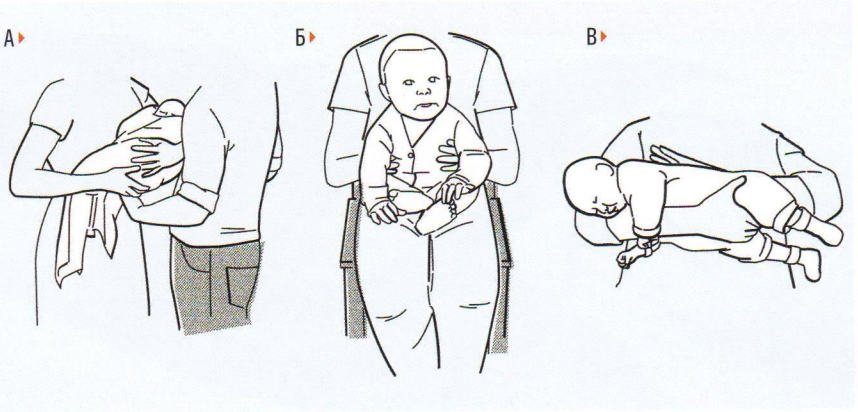
ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Миксером девушке не сделаешь приятно. Есть такое важное исследование ученых из лондонского Университетского колледжа, которое не помешает вспомнить: чтобы завоевать сердце женщины, нужно дарить ей не бриллианты в платине (непрактично с твоей стороны — вдруг рыбка соскочит, и с чем ты останешься?), а эмоции. Недолговечные, непрактичные и отчасти банальные подарки вроде дорогих билетов на хороший спектакль она скорее воспримет как сигнал твоей серьезной заинтересованности. И при этом оценит тот факт, что ты потратил на нее не только деньги, но и свое время. Подобный вроде бы пшик, после которого остаются лишь приятные воспоминания, воспринимается ею как твои инвестиции в последующие отношения. А если опасаешься, что девушка подумает: "В театр на 8 Марта сводил, а подарок не подарил...", — бери билеты на другую дату, чуть позже. Ну и упаковывай в коробочку с бантиком.

Мелочи приятно

Как сделать так, чтобы младенец затих у тебя на руках и чувствовал себя там комфортно.

ЭКСПЕРТ: УИЛЬЯМ СИРС, ПЕДИАТР, АВТОР КНИГИ "ВАШ МАЛЫШ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ДВУХ ЛЕТ"



А КОГДА БЕРЕШЬ

Расположи руки перед собой так, словно несешь дрова из сарая. Это нужно для того, чтобы второй человек не протягивал ребенка к тебе, а просто положил его на руки, как в люльку. В идеале правая (доминантная рука) должна быть под головой ребенка, поддерживать шею, другая — поддерживать попу и ноги.

Б КОГДА ДЕРЖИШЬ

Дети на руках нередко орут просто потому, что им неудобно, и чаще всего им не нравится, что их держат слишком крепко. Итак, если ребенок сидит у тебя на коленях и явно неспокоен, ослабь хватку и почувствуй ладонями, что живот у ребенка тоже расслабился. И вот он уже сидит и не пытается вырваться из крепких объятий.

В КОГДА УСПОКАИВАЕШЬ

Если ребенок хнычет, сядь и аккуратненько поверни его так, чтобы он лег животом на предплечье твоей доминантной руки, а голова оказалась как раз на сгибе локтя. Ладонь должна оказаться у него в промежности и поддерживать "верхнюю" ногу. Почувствовав опору под всем телом, дитя расслабится, обмякнет, затихнет.

СВИСТ – ОК!

Перед тобой краткий курс изысканного свиста — чтобы ты мог лучше всех насвистеть ту наркотическую песню про ежика с дырочкой в правом боку.

1. Губы должны быть влажными, но не настолько, чтоб ты окатил брызгами аудиторию. Во рту пересохло? Хлебни воды или воспользуйся гигиенической помадой. Сухие губы — плохой инструмент.
2. Вытяни губы трубочкой — отверстие между ними должно быть не толще карандаша. Язык лежит "на дне" рта, а его кончик, слегка закругленный вниз, упирается в нижний ряд зубов. Только так у тебя получится направить концентрированный поток воздуха строго на выход через отверстие в губах.
3. Выдувай воздух мягко — у тебя должен получаться ровный непрерывный звук. Будешь уделять тренировке пару минут в день в течение недели — получишь удовлетворительный результат.
4. Следующий этап — слегка поднимай и опускай кончик языка, чтобы менять тональность свиста и получать разные ноты. Оттачивай технику!

ЭКСПЕРТ: ЛИНДА ХЭМИЛТОН, В 2013-М ИЗБРАННАЯ В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЗАЛ СЛАВЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО СВИСТА

КАК ГОВОРИТСЯ

ХАЛТУРА

Слово пришло из латыни (chartularium), где означало поминальный список, который священник читает (обычно кое-как), молясь за упокой. Позднее семинаристы называли "халтурой" или "хамтурой" похороны (возможность подзаработать для священника) и поминки (соответственно — неожиданное даровое угощение).

ОСТАВИТЬ С НОСОМ

В старину жених подносил родителям невесты подарок, "нос" (от глагола "нести" — приношение, то, что преподносят), прося тем самым ее руки и сердца. Если жениху отказывали, то подарок отвергали, и жених таким образом оставался с носом.

ГДЕ РАКИ ЗИМУЮТ

Выражение угрозы "я тебе покажу, где раки зимуют!" нужно понимать буквально: "я тебя утоплю!", так как раки зимуют известно где: на дне омута.

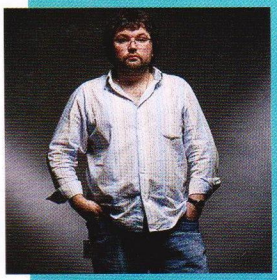
ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. ЕСЛИ ВСЕ ПОЙДЕТ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ, РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ СТАНЕТ 8-МИЛЛИАРДНЫМ ЖИТЕЛЕМ ЗЕМЛИ, РОДИТСЯ В 2023-М

Неслабый характер

Алексей Трясков руководит фотостудией издательского дома, под крышей которого живет Men's Health. Именно в эту студию мы каждый раз приглашаем героев рубрики "Я худею, дорогая редакция".

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Алексей Трясков

ВОЗРАСТ: 39 ЛЕТ

РОД ЗАНЯТИЙ: РУКОВОДИТЕЛЬ ФОТОСТУДИИ ИД SANOMA INDEPENDENT MEDIA

РОСТ: 184 СМ

ВЕС ДО: 127,5 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 92,5 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД

И так уж вышло, что немалое количество "похудевших" портретов сделал как раз Алексей, который и сам за последние два года полегчал на 35 кг. Ему слово:

"Я с детства был полным диванным человеком. В юности, конечно, пытался побороть жир — исключительно с помощью диет, — но безуспешно. А потом и не возвращался к этой истории. Команда "худеть!" прозвучала совсем не оттуда, откуда ее можно было ожидать. Беспокоила экзема на руке. Обошел нескольких специалистов, пока не нашел врача, объяснившего: при любых хронических высыпаниях на коже лечение нужно начинать в том числе и с диеты. И началось: из рациона ушли углеводы, осталось ограниченное количество белка, мясо почти не ем — только индейку, курицу и кролика.

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

На одной только новой диете я за год похудел до 100 кг. А потом врач-гомеопат, к которому тоже обращался за помощью, говорит: ты взрослый, могучий, и никакой физнагрузки — плохо. И в марте прошлого года я купил абонемент в фитнес-клуб. Поначалу не понравилось: физкультура вообще не мое, а тут еще и тренер "не мой" попался. Потом втянулся, и сейчас стараюсь строго три раза в неделю ходить на тренировки (поблажки себе делаю только во время отпуска и праздников вроде Нового года). Занимаюсь по утрам и почти каждый раз еле-еле вытаскиваю себя из кровати. Но зато берешься за тренажер — и ощущаешь удовлетворение, а после тренировки вообще чувствуешь себя прекрасно. Кардионагрузка (люблю эллипс, провожу на нем от 35 минут до часа), упражнения на пресс, на грудь, спину — и таким образом почти за год ушли еще почти 10 кг. С экземой дела обстоят гораздо лучше, но дело даже не в этом. Взрослый городской человек, живущий домашне-офисной жизнью, просто обязан заниматься физкультурой. Я лучше себя чувствую, лучше сплю, меньше болею. Время на спортзал у любого человека найдется, а любые отговорки — слабость характера".

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть новую "олимпийскую" мультиварку Panasonic SR-MHS181, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ЕСЛИ ТЫ РЕГУЛЯРНО ЕШЬ С ДАВНО РАСТОЛСТЕВШИМИ ДРУЗЬЯМИ, ТВОЙ РИСК НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС ВОЗРАСТАЕТ НА 57%

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ОПАНЬКИ!

Есть немало способов осрамиться в постели с женщиной, но нет безвыходных ситуаций. Что делать, если ты занимаешься сексом, и тут вдруг...

ЭКСПЕРТЫ:
ЭМИЛИ МОРЗ, СЕКС-ТЕРАПЕВТ;
КАРЕН ШЕРМАН, ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ОТНОШЕНИЯМ;
КРИСТЕН МАРК, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ В ОБЛАСТИ СЕКСА И ОТНОШЕНИЙ

АДОМЕТР

ТЫ БУРКНУЛ "Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ"

●●●●●

План спасения А ведь речь о девушке, с которой у тебя просто секс. Чересчур? Ага. Сексу конец? Не факт. В большом опросе, который провели наши коллеги из американского Men's Health, только 7% барышень сказали, что такой поворот убил бы у них все желание. Главное — быстро расставить все точки над "ё": "Ну, в смысле, я хотел сказать, что очень люблю вот так вот проводить с тобой время". И не останавливайся, продолжай.

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ РАССТЕГНУТЬ ЛИФЧИК

●●●●●

План спасения Расслабься, неуклюжий ты человек. Это такая расхожая история, что девушка, может быть, вообще не обратит на нее внимания. Если для тебя это действительно досадное происшествие, сними свое напряжение шуткой ("это че еще за белье целомудрия?!"), сдайся и попроси о помощи. Да и вдруг все происходящее ей по вкусу и ее хлебом не корми — дай только подольше пораздеваться?

ТЕБЕ ПОЗВОНИЛА ДРУГАЯ ДЕВУШКА

●●●●●

План спасения Заткни свой телефон — чем скорее, тем лучше — и кратко объясни, что это за абонентка такая. Ведь ты же знаешь: женщина как частный детектив, она все равно узнает, кто это и зачем был. Так что лучше сам явись с повинной: мол, старая подруга-кайфоломщица, завтра перезвонишь ей и попросишь не названивать. Трудно сказать, продолжится ли ваше развлечение, но ты хотя бы поступишь правильно.

ТЫ СЛУЧАЙНО ПУКНУЛ

●●●●●

План спасения Она это слышала, и не надо уговаривать себя, что не слышала. Посмейся, коротко извинись и поспеши вернуться к делу. Хуже, если понимаешь, что конфуз может повториться. Во-первых, смени позицию так, чтобы поменьше себя трясти (идеальный вариант — девушка сверху: и тебя не сильно болтает, и матрас, если что, послужит глушителем). Во-вторых, будет что рассказать друзьям.

ТЫ НАЗВАЛ ЕЕ ДРУГИМ ИМЕНЕМ

●●●●●

План спасения Худшее ты уже сделал, так что терять нечего. Быстро извинись и говори, например, так: "Вот даже в Men's Health писали, что во время секса самоконтроль заметно ослабевает и легко могут вырваться какие-то подсознательные штуки, не имеющие отношения к происходящему". Вчера ты видел фото старой подруги. Позавчера смотрел фильм, где героиню звали так, как ты сказал. Вуаля. Ну а теперь будь вдвойне нежен и приятен.

P.S. НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ГЛУБОКОЕ РОВНОЕ ДЫХАНИЕ — ТЕХНИКА РАССЛАБЛЕНИЯ — МОЖЕТ НЕНАДОЛГО ОТТЯНУТЬ ТВОЙ ОРГАЗМ

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN, ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER MUNDAY

ВСЁ ПЛОХО...

Так думают и говорят пессимисты, но не ты, потому что знаешь: негативные мысли, как паразиты, медленно, но верно разъедают твое здоровье. Как это происходит и как с этим бороться?

Когда в твоей голове только мрачные мысли и ожидаешь ты всегда худшего, твой организм пребывает в стрессе, напряжен, не знает отдыха. Это словно перегазовка на авто: хороша на старте, но губит мотор, когда злоупотребляешь ею. Исследователи в один голос говорят: у пессимистов обычно выше давление, повышен уровень холестерина в крови, у них чаще болит сердце. Негативный взгляд на жизнь сурово бьет по твоим внутренностям (см. иллюстрацию).

ПЕЧЕНЬ
Чтобы приготовиться к предстоящей нагрузке ("бей или беги"), печень начинает перерабатывать запасенный глицин в глюкозу (топливо для всего организма). Совершенно бесполезная работа, если на самом деле бежать некуда и бить некого.

ПОЧКИ И КИШЕЧНИК
Сосуды, по которым кровь поступает к внутренним органам, сокращаются, из-за чего затормаживаются выработка мочи и пищеварение. Опять же: это хорошо лишь в том случае, когда тебе действительно нужно драться или убегать.

МИНДАЛИНА
Она же амигдала, или миндалевидное тело, — процессор в твоем мозгу, обрабатывающий эмоции. Именно она засекает неприятное событие и бьет тревогу — запускает механизм "бей или беги", единственно возможный ответ нервной системы на стрессовую ситуацию.

СПИННОЙ МОЗГ
Сигнал тревоги буквально пронзает спинной мозг, распространяясь по нервной системе и приводя все твои внутренние органы в состояние повышенной готовности ко всему плохому, что может случиться.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
Дыхательные мышцы (благодаря их работе совершаются вдохи-выдохи) становятся эластичнее. Дыхательные пути расширяются, дыхание учащается — в ответ на поступивший запрос организма в дополнительном кислороде.

СЕРДЦЕ
Сердцебиение учащается, давление подскакивает. В кровоток попадают провоспалительные цитокины — молекулы, которые провоцируют атеросклероз.

НАДПОЧЕЧНИКИ
Когда стресс, вызванный пессимистическим настроем, в разгаре, надпочечники вырабатывают адреналин, кортизол и другие гормоны, которые подстегивают сердце — чтоб работало на повышенных оборотах.

А вот оптимистов, по словам исследователей, чаще можно встретить в спортзале, рацион их, как правило, здоровее, и курят они реже. Подумай об этом хорошенько и читай дальше.

СВЕТ В КОНЦЕ

"Представь, что оптимизм — это еще одна мышца в твоем теле, — наставляет всех пессимистов доктор Джеффри Хаффман, завотделением психокардиологии Массачусетского госпиталя. — Если тренируешь ее регулярно, она растет и крепнет". Как минимум раз в неделю прокачивай свое мировоззрение с помощью вот такого ментального воркаута.

1 ПОДУМАЙ О ПРОШЛОМ
Вспомни былые достижения или просто события, которые приятно пощекотали твою гордость. "Таким образом ты не будешь забывать, что твои способности приводят к приятным для тебя последствиям", — говорит доктор Хаффман.

2 СМАКУЙ НАСТОЯЩЕЕ
Прежде чем лечь спать, подумай о трех хороших вещах, которые случились с тобой в течение дня. "Это отличный способ вызволить оптимистичного джинна из банки, пусть даже в целом ты нагружен негативными эмоциями", — рекомендует Хаффман.

3 ПРЕДСТАВЬ БУДУЩЕЕ
Представь, как в идеале должна выглядеть твоя жизнь через пять лет. Чем больше деталей придумаешь, тем лучше. А потом сфокусируйся на том, что достижимо. Новый "Туарег" точно не потянешь? Черт с ним, возьмешь подержанный!

P.S. "ПЕССИМИЗМ — ЭТО НАСТРОЕНИЕ, ОПТИМИЗМ — ВОЛЯ", — СКАЗАЛ ФРАНЦУЗСКИЙ ФИЛОСОФ АЛЕН (ЭМИЛЬ ОГЮСТ ШАРТЬЕ)

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ALBERTO SEVESO

ВСЯ РОЖЬ В БЛИНАХ

24 февраля стартует Масленица — лучший в мире повод объесться блинами, не растеряв при этом кубики пресса. Секрет — в нашем рецепте ненажористых ржаных блинов и идеальной начинки к ним.

БЛИНЫ (8–10 ШТУК)

Возьми:

1 ч. л. сухих дрожжей
1 стакан молока (2–2,5% жирности)
½ стакана ржаной муки
½ стакана пшеничной муки
2 ч. л. сахара
1 яичный желток
Щепотку соли
Оливковое масло

Приготовь:

1. Разведи дрожжи в трети стакана молока комнатной температуры.
2. В миске тщательно перемешай оба вида муки, соль и сахар. Сделай в центре кучки углубление, залей в него разведенные дрожжи, оставшееся молоко и бахни желток. Снова перемешай. Накрой миску салфеткой или полотенцем и оставь минут на 40.
3. Разогрей сковороду с оливковым маслом на среднем огне и небольшими порциями выливай на нее содержимое миски. Поджаривай блинчики по 2–3 минуты с каждой стороны.

НАЧИНКА

МЯСНАЯ

Возьми:

220 г куриного филе (можешь заменить говядиной или свининой)
1 небольшую луковицу, мелко нарезанную
1–2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
1 стакан жирных сливок (30% и больше)
1 авокадо
2 ч. л. свежевыжатого лимонного сока
Небольшой пучок зелени на твой вкус, мелко нарезанной
Соль, молотый черный перец
Оливковое масло

Приготовь:

1. Почисти авокадо, нарежь кубиками и облей лимонным соком. Нарежь мясо мелкими кубиками.
2. Нагрей в сковороде ложку оливкового масла, подрумянь на среднем огне лук и чеснок. Засыпай курицу и обжаривай в течение 2 минут, помешивая. Добавь сливки, доведи до кипения и убавляй огонь до слабого. Готовь, помешивая, еще 5–10 минут.
3. Соли и перчи по вкусу, снимай с огня. Добавь зелень и авокадо, перемешай. Готово — заворачивай в блины.

ОВОЩНАЯ

Возьми:

4 вяленых помидора
40 г оливок без косточек
100 г любых орехов
2 болгарских перца
1 ч. л. молотой паприки
Черный перец
Оливковое масло

Приготовь:

1. Для начала надо запечь перцы. Обмажь их оливковым маслом, положи на сбрызнутый маслом противень и задвигай в разогретую до 200°C духовку на 15 минут.
2. Удали у перца ножку и семена, а затем вместе со всеми другими ингредиентами кидай в блендер. Дави на кнопку, пока все не смешается в однородную массу. Заворачивай ее в блины и ешь.

Рецептами поделился Константин Жук, повар, фуд-стилист

P.S. 73 БЛИНА ЗА 1 ЧАС СЪЕЛ ПЕТЕРБУРЖЕЦ АНДРЕЙ СМИРНОВ В МАРТЕ 2008 ГОДА, УСТАНОВИВ ТЕМ САМЫМ РЕКОРД

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

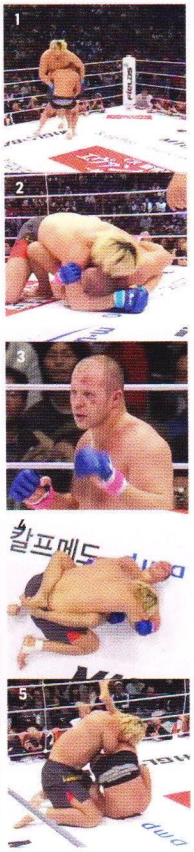
Тяжелый случай

В карьере легендарного Последнего Императора смешанных единоборств Федора Емельяненко было немало великих побед, но эта — особенная.

* ЗАПИСЬ БОЯ ЛЕГКО НАЙТИ НА YOUTUBE ПО ЗАПРОСУ "ЕМЕЛЬЯНЕНКО ХОНГ МАН ЧОЙ".

СТОП-КАДР

Ни до, ни после 31 декабря 2007 года Федору не противостоял соперник такого масштаба, как Хонг Ман Чой: 218 см роста, 166 кг веса — в общем, нечто гораздо большее, чем Николай Валуев. Однако самый огромный кикбоксер (и вообще боец) планеты вышел на бой не абы с кем, а все-таки с самым сильным самбистом мира. Спустя 1 минуту 54 секунды корейский монстр уже молил о пощаде*. Мы разберем эту схватку по сценам.



1 На первых секундах габариты берут свое: попытка Федора пройти под руки и бросить "Техноголиафа" не удается — тот слишком тяжел. Насколько именно, Емельяненко узнает через пару секунд, когда кореец своими полутора центнерами обрушится на него: припечатает Федора к рингу и начнет душить.

2 Обрати внимание, как Емельяненко постепенно перемещает ноги, находясь под Ман Чоем. Это подготовка к тому, чтобы в решающий момент резко выйти на болевой прием, который, впрочем, пока не удается, за что Федор расплачивается несколькими мощными ударами по лицу. "Бывает жалко ломать оппонента, понимаю, что сейчас ему будет больно, вот и не дожимаю болевой прием. Если человек не осознает происходящего и уходит, думая, что просто удачно выскользнул, приходится захватывать второй раз и уже ломать так, что хрустят мышцы", — говорит Император в интервью MH.

3 К началу второй минуты боя кулаки Ман Чоя заметно изменили цвет лица Емельяненко. Удар Федора левой в подбородок Ман Чою и еще одна попытка броска — также неудачная из-за огромного веса соперника.

4 Схватка снова переходит в партер, и "Голиаф" опять-таки сверху. Внимание на Емельяненко: он провоцирует корейца на размен ударами (это нужно, чтобы тот вынул руки из-под его спины).

5 Когда Ман Чой входит в раж, Федор пользуется ослабшим давлением: левой рукой прижимает правую руку соперника к себе, одновременно правой цепляя того за ноги, и за счет этого резко разворачивается на спине. Теперь Ман Чой в железном капкане, и неважно, поднимет он Федора над полом или сам ляжет на мат, — его локоть под контролем Емельяненко и неизменно идет на излом. В приеме "рычаг локтя" крайне важно, чтобы пах атакующего был как можно плотнее прижат к подмышке руки, на которую проводится болевой. Спасением корейца мог стать опять же его исполинский вес: против подобного приема можно действовать, мешая лежащему снизу развернуться (для этого надо обхватить его голову и притянуть к себе, одновременно навалившись на него так, чтобы большая часть веса прижала его плечи к полу). Корейцу это не удалось, как, впрочем, и многим другим, кто выходил против Федора.

P.S. ХОНГ МАН ЧОЙ БОЛЕН АКРОМЕГАЛИЕЙ: ИЗ-ЗА НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ ГИПОФИЗА У НЕГО УВЕЛИЧЕНЫ КИСТИ, СТОПЫ, ЧЕРЕП

ФОТО: REUTERS

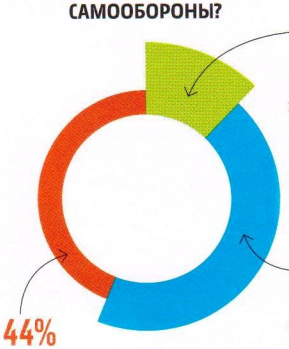
Арсенал проигрывает

17 января этого года Госдума отклонила в первом чтении проект закона, который позволил бы использовать для самообороны нарезное короткоствольное оружие. Хорошо это или плохо?

4550

преступлений с использованием огнестрельного, газового оружия и боеприпасов совершено в России в январе–ноябре 2013 года. Это на 7% больше, чем за тот же период 2012 года.
MVD.RU

СЛЕДУЕТ ЛИ РАЗРЕШИТЬ ГРАЖДАНАМ РОССИИ ПОКУПАТЬ КОРОТКОСТВОЛЬНОЕ ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ В ЦЕЛЯХ САМООБОРОНЫ?



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 7609 респондентов

● В США, где Вторая поправка к Конституции гарантирует право граждан на хранение и ношение оружия (в разных штатах действуют разные ограничения на его приобретение — от минимальных до очень строгих), было проведено большое исследование с целью выяснить: повышает ли факт владения огнестрельным оружием шансы погибнуть от насильственной смерти? Оказалось — да. Вне зависимости от того, кто владеет оружием и сколько стволов в доме, шансы хозяина этого оружия стать жертвой убийства в два раза выше средних, а шансы совершить самоубийство — выше средних в три раза.
ANNALS OF INTERNAL MEDICINE

● **В 1997 ГОДУ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ БЫЛО ЗАПРЕЩЕНО ВЛАДЕТЬ ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ — ПОСЛЕ ТОГО КАК 13 МАРТА 1996 ГОДА 43-ЛЕТНИЙ ТОМАС ГАМИЛЬТОН РАССТРЕЛЯЛ 16 И РАНИЛ СТОЛЬКО ЖЕ ЧЕЛОВЕК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ГОРОДА ДАНБЛЕЙН. НО И ПОСЛЕ ЗАПРЕТА ЧИСЛО ПРЕСТУПЛЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В БРИТАНИИ РОСЛО — С 2648 СЛУЧАЕВ В 1997–1998 ГОДАХ ДО 3685 СЛУЧАЕВ В 1999–2000 ГОДАХ.**
BBC.CO.UK

● Исследователи из Колледжа Нокс (США) провели эксперимент: отобрали 30 студентов мужского пола и взяли у каждого образец слюны, чтобы измерить уровень тестостерона. Потом половине группы предложили поиграть с детской игрушкой, а другой половине — с настоящим незаряженным пистолетом. Спустя 15 минут у всех взяли еще одну пробу слюны и дали задание: в стакан воды, который должен был выпить другой студент, намешать столько острого соуса, сколько захочется. Итог: после игр с оружием уровень тестостерона у студентов серьезно подскочил (после игрушки он остался на прежнем уровне), и вооруженные парни набодяжили гораздо более острое пойло, нежели их безоружные коллеги. Все это позволило сделать предварительный вывод о том, что сам факт обладания оружием повышает уровень тестостерона в организме мужчины и уровень агрессии в его намерениях. Острый сок пить никому не пришлось.
KNOX.EDU

P.S. ПО СТАТИСТИКЕ В США ОТ ИГРЫ С ОРУЖИЕМ ГИБНЕТ В ДЕВЯТЬ РАЗ БОЛЬШЕ ДЕТЕЙ (НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ), ЧЕМ В ЕВРОПЕ

ФОТО: LEGION-MEDIA

16 признаков того, что ты крепок задним умом

01 Ты делаешь свое неотложное дело и только потом смотришь, есть ли в кабинке туалетная бумага.

02 РУБЛЬ ПАДАЛ ШЕСТЬ ДНЕЙ ПОДРЯД, ТЫ НЕРВНИЧАЛ, НА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ КУПИЛ ДОЛЛАРОВ. И РУБЛЬ ТУТ ЖЕ ПОДОРОЖАЛ.

03 ТЫ СВЕРЛИШЬ ДЫРКУ В СТЕНЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ СТАНОВИТСЯ ПРЕДЕЛЬНО ЯСНО: ТУТ ЕСТЬ СКРЫТАЯ ЭЛЕКТРОПРОВОДКА.

04 Ты едешь напрямик через грязь и, застряв, осознаешь, что сделать крюк было бы быстрее и проще.

05 Ты читаешь инструкцию только после того, как свежекупленная вещь перестает работать (оттого, что ты ее неправильно включил, конечно).

06 ТЫ ЗАБЫВАЕШЬ СХОДИТЬ НА ДОРОЖКУ, А ПОТОМ ИЗВОДИШЬ СЕБЯ МЫСЛЯМИ НА ЭТОТ СЧЕТ.

07 ТЫ КАЖДЫЙ РАЗ ОПЫТНЫМ ПУТЕМ ДОКАЗЫВАЕШЬ, ЧТО БЕЛЬЕ НАДО РАЗВЕШИВАТЬ ДО ТОГО, КАК ОНО ПРОКИСНЕТ.

08 Несмотря ни на что, ты идешь по льду, а не по мосту. Потому что до моста ведь далеко.

09 НА ТРЕТИЙ ГОД СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ЕЕ ПРИВЫЧКА ПОГРЫЗТЬ СЕМЕЧКИ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ НЕ ТАКАЯ УЖ И МИЛАЯ. ДА И ВООБЩЕ.

10 Когда начинает свирепо урчать в животе, ты думаешь: "И все-таки они были несвежие".

11 Ты берешь кредит, а потом вдруг понимаешь, что это не легкие деньги, а лишние траты.

12 ТЫ ВСПОМИНАЕШЬ, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ БЭКАП ВСЕХ ФАЙЛОВ С КОМПЬЮТЕРА, ТОЛЬКО КОГДА ТОТ ПЕРЕСТАЕТ ВКЛЮЧАТЬСЯ.

13 Ты оцениваешь объем и трудности предстоящей работы, лишь когда приходит время ее заканчивать.

14 ТЫ РАССУЖДАЕШЬ О ТОМ, ЧТО ВОТ В 1998 ГОДУ ОДНУШКА НА ОКРАИНЕ МОСКВЫ СТОИЛА КАКИЕ-ТО $30 000. НАДО БЫЛО БРАТЬ...

15 После 23:00 ты осознаешь, что надо было брать три бутылки, а не одну.

16 А УТРОМ ТОЧНО ЗНАЕШЬ, ЧТО НЕ НАДО БЫЛО ВЧЕРА СТОЛЬКО ПИТЬ.

P.S. САМЫЙ ВМЕСТИТЕЛЬНЫЙ ВНЕШНИЙ НАКОПИТЕЛЬ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ МОЖЕТ ХРАНИТЬ 4 ТБ ДАННЫХ. СДЕЛАЙ БЭКАП

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

ПОСМОТРЕТЬ

С 20 МАРТА*

"Три дня на убийство"

Бывший агент, страдающий от неизлечимой болезни, получает предложение от ФБР: есть новый препарат, который лечит все, но придется чуть-чуть поработать. Он соглашается, и, естественно, начинается кошмар... Режиссер — МакДжи ("Терминатор: Да придет спаситель"), продюсер и соавтор сценария — Люк Бессон, в главной роли — Кевин Костнер.

С 27 МАРТА

"Рейд 2"

Помнишь недавний индонезийский "Рейд" — зубодробительный фильм-мордобой, названный большинством критиков лучшим боевиком последних лет? Это — продолжение. Теперь офицер Рама, чьего брата убили, внедряется в банду и снова начинает опасное путешествие среди убийц. Мощное, по-своему красивое кино.

С 27 МАРТА

"Ной"

Название именно что говорит само за себя: это история Ноя, который должен построить ковчег и спасти каждой твари по паре, чтобы жизнь на Земле продолжилась после Божьего наказания. Россыпь звездных имен в титрах, компьютерная графика, намек на интеллектуальность. Жанр, как его определяют в интернете, — фэнтези. И ведь не поспоришь.

ПОСЕТИТЬ

С 14 ФЕВРАЛЯ

"Титаник": как это было. Погружение в историю"

МОСКВА, "АФИМОЛЛ СИТИ"

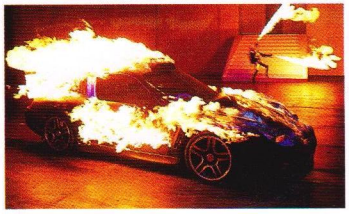
100 с лишним лет прошло, а история Большого Корабля и Большого Айсберга, которые не поделили море, продолжает будоражить воображение. На волне этого неугасающего интереса по миру уже несколько лет колесит экспозиция, где воссозданы интерьеры корабля и представлены предметы, поднятые с затонувшего судна. Стоит включить фантазию — и эффект присутствия не заставит себя ждать.

25 И 26, 29 МАРТА

Top Gear Live

МОСКВА, СК "ОЛИМПИЙСКИЙ", САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, СКК "ПЕТЕРБУРГСКИЙ"

В этом году "живая" версия телепередачи Top Gear отмечает 10-летие, а праздник будет и на нашей улице. Третий приезд автошоу под управлением Джереми Кларксона в Россию ознаменуется не только разудалым пиротехническим шоу и свежим набором сложнейших автомобильных трюков, но и продолжительными гастролями: Top Gear Live впервые задаст жару в Питере.



ПОСЛУШАТЬ

7 МАРТА

Depeche Mode

МОСКВА, СК "ОЛИМПИЙСКИЙ"

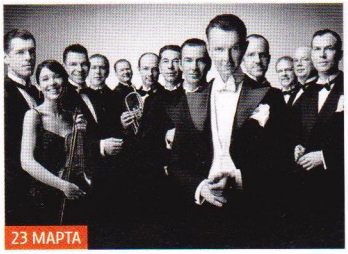
Самую популярную электронную группу мира по версии авторитетного британского журнала Q, Depeche Mode можно без зазрений совести сочетать со словом "культовая". Тур Delta Machine продолжается, теперь — на закрытой площадке. И поторопись — билеты на летние концерты по всему миру были распроданы за несколько месяцев до шоу.

16 МАРТА

Брайан Мэй и Керри Эллис

МОСКВА, "КРОКУС СИТИ ХОЛЛ"

Великий гитарист группы Queen в представлении не нуждается. Керри Эллис — актриса и певица, звезда лондонского мюзикла We Will Rock You. Вместе они исполняют песни Queen и то, что сочинила сама Эллис, а фишка в том, что программа — акустическая. Тихий вечер при свечах с громкими хитами.



23 МАРТА

Max Raabe & Palast Orchester

МОСКВА, ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КРЕМЛЕВСКИЙ ДВОРЕЦ

Один из главных в мире адептов ретромузыки Макс Раабе наконец приезжает в Россию со своим Palast Orchester. В программе — лучшие песни с нескольких десятков альбомов (от поп-классики до вечнозеленых джазовых стандартов) в аранжировках 1930–1940-х годов. Вечер обещает быть томным.

ПОИГРАТЬ

South Park: Палка истины

ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX 360, PS3

Идиотских, но остроумных и злободневных шуток из жизни четырех друзей-школьников набралось на целую игру, которая уже спешит на прилавки. Ты — новичок в городе, и тебе надо завести друзей. Тривиальная завязка обернется борьбой между добром и злом, разной занятной чертовщиной и, конечно, массой шуток про естественные человеческие отправления. В какой еще ролевой игре тебе дадут стать "высшим еврейским эльфом"? В продаже с 6 марта.

Titanfall

ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX 360, XBOX ONE

У почивающих на лаврах королей сетевого насилия Call of Duty и Battlefield вот-вот появится конкурент — резвый, как лазерная пушка, экшн Titanfall. Мрачное будущее и война за ресурсы выглядят заманчиво: надев реактивный ранец, ты можешь взмывать в небеса и бегать по стенам, не забывая отстреливать неприятелей, а усевшись в семиметровый экзоскелет "Титан", и вовсе стать настоящим богом войны — до встречи с другим "Титаном". В продаже с 13 марта.

P.S. 15 МАРТА В МОСКОВСКОМ "КРОКУС СИТИ ХОЛЛЕ" ВЫСТУПИТ APOCALYPTICA — ВПЕРВЫЕ С КЛАССИЧЕСКИМ ОРКЕСТРОМ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

110

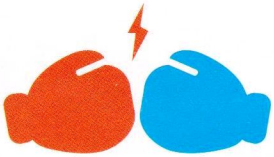
ДЕЦИБЕЛ — С ТАКОЙ ГРОМКОСТЬЮ МОЖЕТ ПЛАКАТЬ РЕБЕНОК (БЕЗОПАСНЫЙ ДЛЯ УХА УРОВЕНЬ — ДО 75 ДБ). КАК УСПОКОИТЬ МЛАДЕНЦА, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 50

32%

РОССИЙСКИХ МУЖЧИН СТАРАЮТСЯ ДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНАМ НА 8 МАРТА СЮРПРИЗ, 28% ПРЯМО СПРАШИВАЮТ, ЧТО ПОДАРИТЬ. ОСТАЛЬНЫЕ ИДУТ ПО ПРИВЫЧНОЙ СХЕМЕ "ЦВЕТЫ-ДУХИ". ФАКТЫ О ЖЕНЩИНАХ И ПОДАРКАХ НАЙДЕШЬ НА СТР. 48

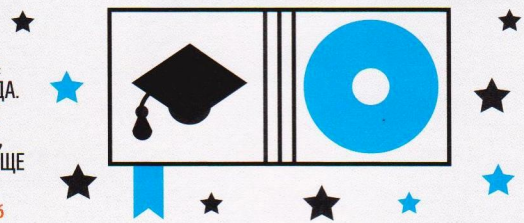
28

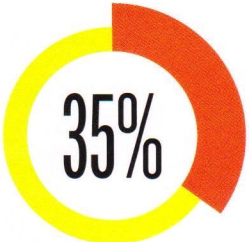
ПОБЕД ПОДРЯД ОДЕРЖАЛ ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО В БОЯХ СМЕШАННОГО СТИЛЯ. БЕСПРОИГРЫШНАЯ СЕРИЯ ПРОДОЛЖАЛАСЬ С 2001 ПО 2009 ГОД. О ТОМ, КАК ФЕДОР ПОБЕДИЛ САМОГО БОЛЬШОГО ПРОТИВНИКА, ЧИТАЙ НА СТР. 60



KAISER CHIEFS

ВЫПУСКАЮТ НОВЫЙ АЛЬБОМ EDUCATION, EDUCATION, EDUCATION & WAR 31 МАРТА ЭТОГО ГОДА. СУДЯ ПО ВЫЛОЖЕННЫМ НА YOUTUBE ТРЕЙЛЕРАМ, БУДЕТ ИНТЕРЕСНО. ЧТО ЕЩЕ ИНТЕРЕСНОГО СЛУЧИТСЯ В МАРТЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 66





РОССИЯН ВСТРЕТИЛИ 2014 ГОД С ОПТИМИЗМОМ, 51% — БЕЗ ПОДЪЕМА, НО И БЕЗ НЕГАТИВА И ЛИШЬ 9% — С ПЕССИМИСТИЧЕСКИМИ ОЖИДАНИЯМИ. ВОТ И ХОРОШО, ПОТОМУ ЧТО ПЕССИМИЗМ — ПЛОХО. ПОДРОБНОСТИ — НА СТР. 56

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
Анатолий Пустовит

БРАК У ВОРОТ

Редактор MH, пожелавший сохранить анонимность, развелся с женой. И на собственном опыте проверил, насколько верны популярные в народе пословицы и афоризмы, которые принято говорить в подобных ситуациях.

С САМОГО НАЧАЛА Я СДЕЛАЛ ОШИБКУ. Перепутал "ответчика" с "истцом", и поэтому заявление пришлось заполнять два раза. В последнем варианте строка "семья фактически распалась" провисла вниз, как бельевая веревка. Секретарша в желтом свитере забрала листок. Светлая комната и очень чистый линолеум — на него, подумал я, можно смело выпустить годовалого ребенка. Впрочем, у меня его нет.

На улицу вышли вместе с мамой жены. "У нас кошка убежала", — сказала Елена Васильевна. "Мой папа купил снегоуборщик. Довольно удобно, только мощности не хватает", — рассказал я. Падал снег, мы вскочили в проезжающий троллейбус. Жена, теперь уже бывшая, где-то на Филиппинах проходила курс серфинга. Оказывается, можно выписать нотариальную доверенность, тогда развестись от твоего имени способен любой. В окно троллейбуса еще раз увидел участок мирового судьи, откуда мы вышли: панельная девятиэтажка, в соседнем подъезде — "Стоматология".

Открытку со словами "Браки заключаются на небесах" мне вручили четыре года назад в Грибоедовском ЗАГСе Москвы — бывшем доме купца Августа Рериха, он жил здесь в начале XX века. Люстра торжественно свешивалась с потолка, на полу лежал ковер. Сначала я заполнил бланк. Адрес бу-

дущей жены не влезал в строку. Секретарша в белой кофте попросила: "Нужно, чтобы обязательно поместился". Я заполнил заново. "Подтверждаю согласие на заключение брака", подписал я. Если бы разрешали добавлять от себя, указал бы, что "очень, очень подтверждаю", и поставил десять восклицательных знаков. Когда оплачивал государственную пошлину в автомате за углом, сердце билось, как будто я только что пробежал марафон. Потом уходил к метро по Малому Харитоньевскому переулку, в руках — папка, которую дали в ЗАГСе: рекламные проспекты про кольца и свадебные путешествия, а еще та самая открытка с фразой: "Браки заключаются на небесах", — я в нее вполне верил. Эти слова сделал популярными англичанин Джон Лили — лет за 400 до моей свадьбы. В 1580 году Джон написал эти строки в романе "Эвфуэс и его Англия" (имея в виду, как разъясняет нам "Энциклопедия крылатых выражений", что "соединение двух людей в браке предопределено их судьбами"). Английские аристократы тогда зачитали книгу до дыр. Именно со слов Лили и началась череда афоризмов в моей жизни.

МЫ СЪЕЗДИЛИ В ИНДИЮ И АНГЛИЮ. Купили загородный дом. Когда я чинил электропроводку, она бережно заматывала провод изолентой. Мы поняли, что лучше родить сначала мальчика, а потом девочку. Совместная жизнь смотрелась легким путешествием — в руках карта, мы знаем, куда ехать. Впрочем, вскоре оказалось, что карту мы держим вверх ногами или она совсем от другой местности. Простая комбинация "работа-дом-работа" как-то быстро размазала очертания будущего. Два раза жена уходила в ночь с котом. Мы разбили семь тарелок, статуэтку самурая, копилку. Около сотни раз хлопали дверьми, а потом разошлись. Тут и появляется в моей жизни еще одна фраза, точнее, строки из стихов Владимира Маяковского, которые обычно используют в подобных случаях. "Любовная лодка разбилась о быт", — сочувственно сообщил мне коллега.

Приближалась осень, я переехал к родителям. Каждое утро смотрел, как за окном качается голая ветка. В комнате за стеклом стояла фотография: молодой дедушка держал на руках смеющегося мальчика, моего отца. "Как это так, любовная лодка разбилась о быт", — думал я каждые полчаса. Фраза, которую я раньше не замечал, вполне, оказалось, подходила к моей ситуации. Специально полез в книжный шкаф и нашел биографию Владимира Маяковского — это он написал строки про лодку в своем блокноте. Там было целое стихотворение, записанное без знаков препинания, при жизни его так и не напечатали. Позже вышла книга "Неоконченное", фраза про лодку ушла в народ. Я выходил на улицу и бесцельно бродил среди домов и думал: что же там произошло у Маяковского. Его ситуация сильно отличалась от моей: долгое время поэт любил Лилю Брик, и они жили втроем с ее мужем, литератором Осипом Бриком. Ну а в тот момент, когда Маяковский писал строки про лодку, он встречался с актрисой МХАТа Вероникой Полонской, она была замужем и от мужа уходить не собиралась. В общем, никакого особенно внушительного быта с женщиной не было. "С тобой мы в расчете/И не к чему перечень взаимных болей и обид" — кому он это писал?

МЫ РАЗБИЛИ СЕМЬ ТАРЕЛОК, СТАТУЭТКУ САМУРАЯ, КОПИЛКУ. ОКОЛО СОТНИ РАЗ ХЛОПАЛИ ДВЕРЬМИ, А ПОТОМ РАЗОШЛИСЬ

А внутри меня, казалось, кто-то все время водил зажигалкой. Пока я работал, покупал новые наушники, выносил мусор, огонь жег сердце, легкое и, наверное, восходящую ободочную кишку. Однажды я сидел у компьютера. За окном ночь и очертания той самой ветки. В поисковом запросе — еще одна популярная в народе фраза: "Время лечит". На форумах были люди, у которых умерла мама, собака, ушел муж, бросил любовник. Я жадно читал комментарии milena18, irina kostromcova и mishka beliy. Хорошо запомнил фразу Zaika18. Он, показалось, написал лично мне: "Ха-ха, не верь в эту ерунду, ничего время не лечит". На одном из форумов кто-то советовал заняться танцами. Как можно заниматься танцами в такой ситуации, возмутился я.

Я нашел в интернете реферат "Физические упражнения для снятия стресса" и проходил уже по тридцать километров в день. Стану чемпионом мира по ходьбе, решил я. Как-то, оказавшись у гаражей в районе Тимирязевского парка (на стене маркером написано "Валя, я люблю тебя"), вдруг понял, что время действительно лечит. Zaika18 врал, огонь отступил от моей ободочной кишки. А еще через пару дней у магазина "Продукты" на Нижней Масловке вдруг появилось ощущение того, что Фридрих Ницше в 1888 году описал в работе "Сумерки идолов, или Как философствуют молотом". В главе "Изречения и стрелы" можно узнать: "Что не убивает меня, то делает меня сильнее". Почему бы и в самом деле не записаться на танцы, подумал тогда я.

И ТУТ МЫ ПОДХОДИМ К ПОСЛЕДНЕМУ расхожему выражению в этой истории. Если слишком сильно всадил топор в пень, есть хороший способ его вытащить — вбить рядом клин. Я имею в виду, конечно, "клин клином вышибают". Она брюнетка. Хотя, честно говоря, насчет пословицы я сейчас абсолютно не уверен. Часто ловлю себя на ощущении "браки заключаются на небесах". В общем, в руках у меня снова какая-то карта. Но даже если она снова от другого города — время, как известно, лечит, а волков бояться — в лес не ходить. ■

МНЭКСТРА

Спорт

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

САЛЬТО ПОД ГАЗОМ

Алексей Колесников стал первым профессиональным мотофристайлером в России и добился успеха на мировой арене. Он знает все про то, как делать смертельно опасные трюки на высоте трехэтажного дома в обнимку со 100-килограммовым мотоциклом. И готов рассказать об этом тебе.

Алексей Колесников

ПРОЗВИЩЕ: КАЛАШ

ВОЗРАСТ: 30 ЛЕТ

РОСТ: 180 СМ

ВЕС: 78 КГ

РОДИЛСЯ И ЖИВЕТ: КОЛОМНА, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ ПО ЭНДУРО 2005-ГО, ЧЕМПИОН РОССИИ ПО РАЛЛИ-РЕЙДАМ, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЭТАПА ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФРИСТАЙЛ-МОТОКРОССУ В 2009 ГОДУ В РИГЕ

ПРО ФРИСТАЙЛ-МОТОКРОСС

Колесников о том, как родился его вид спорта и во что он превратился.

1. Брат-акробат

Что такое мотокросс, ты, скорее всего, хорошо представляешь. Легкий мотоцикл с большими ходами подвески и зубастой резиной, кольцевая земляная трасса с подъемами, спусками, канавами и трамплинами и гонка на время с одновременным стартом спортсменов. Фристайл-мотокросс — детище обычного мотокросса: гонщики во время соревнований делали простейшие трюки, чтобы завоевать симпатии зрителей. Так и повелось. Сейчас это отдельный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических трюков во время прыжков с трамплинов, причем главный критерий оценки выступления атлета — сложность и техничность демонстрируемых моментов.

2. Подъем с переворотом

Во фристайл-мотокроссе хватает зрелищных трюков, но среди них есть два наиболее ценных, они должны быть в арсенале любого мотофристайлера мирового уровня. Их можно и нужно усложнять дополнительными элементами. Это backflip — сальто назад вместе с мотоциклом и whip — разворот мотоцикла боком в горизонтальной плоскости. По большому счету, фристайл-мотокросс начал развиваться, только когда легендарный Калеб Уайет первым (в 2002 году) выполнил бэкфлип на полноразмерном мотокроссовом мотоцикле. К этому трюку фристайлеры шли более 10 лет. Я впервые сделал бэкфлип в 2008 году. Frontflip, то есть сальто вперед на мотоцикле, тоже можно исполнить, но это уже высший пилотаж. На соревнованиях фронтфлип впервые успешно показал в 2011 году американец Джексон Стронг.

3. По коням

Фристайлеры обычно выступают на 250-кубовых кроссовых мотоциклах. На 125-кубовом трюки выполнять проще, так как он легче, но ему не хватает мощности для набора нужной для прыжка скорости на стандартном трамплине. Для фристайла стоковый мотоцикл обычно дорабатывают: ставят сиденье поменьше, чтобы оно не мешало выполнять вращения телом над мотоциклом, а также уменьшают ширину руля, чтобы было проще делать над ним махи ногами. В принципе, больше ничего менять не надо — подвеска и двигатель у топовых кроссовых мотоциклов вполне подходят и для фристайла.

4. Дорога на небо

Базовый трамплин для прыжков во фристайл-мотокроссе — высотой 2,5 м, изготавливается из просечного металлического листа. А взлетаем мы с его помощью на 13 м. Приземление производится на большую кучу земли (4 м высотой, 5–6 м шириной), которая сбоку в двухмерной проекции выглядит как трапеция. При прыжке кучу надо перепрыгнуть, чтобы приземлиться на дальний от рампы скат — при недолете ты опускаешься на плоскую часть холма, а это всегда жесткая посадка, чреватая травмами.

5. Сообразили на троих

Главных соревнований во фристайл-мотокроссе три: Red Bull X Fighters, летние X-Games и собственно чемпионат мира. Я регулярно выступаю на этапах чемпионата и даже попадал там в первую тройку (в 2009 году в Риге). Но ЧМ — это по большому счету европейская история, а главная борьба во фристайл-мотокроссе разворачивается в Америке. Поэтому я горжусь тем, что в 2010 году меня пригласили на этап самого главного для американской тусовки чемпионата Red Bull X Fighters.

ЖЕРТВЫ МОТОФРИСТАЙЛА

В таком виде спорта нельзя обойтись без потерь. Посмотри, как заплатили за победы лучшие из лучших.

ДЖЕРЕМИ ЛАСК, 25 ЛЕТ

Достижения: трехкратный чемпион X-Games

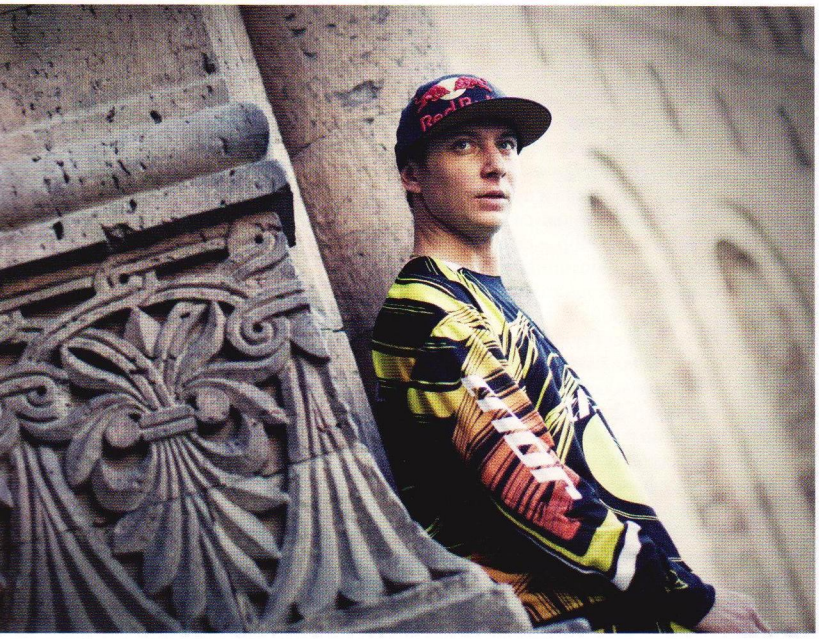
Погиб в 2009 году на соревнованиях по фристайл-мотокроссу в Коста-Рике.

ЕЙГО САТО, 34 ГОДА

Достижения: 3-е место в чемпионате Red Bull X Fighters 2009, 5-е место в чемпионате Red Bull X Fighters 2012.

Погиб в 2013 году, выполняя трюк во время тренировки. Ейго Сато принимал участие в московском этапе Red Bull X Fighters 2010 вместе с Алексеем Колесниковым.

ФОТО: RED BULL



К БАРЬЕРУ

В мире много мотофристайлеров, которые выполняют сложнейшие трюки на тренировках, но на соревнованиях повторить их не могут. Алексей Колесников о том, как он работает над собой, чтобы смочь все.

1. Мотокросс

Мотокросс — это обязательная школа. Фристайл-райдеров, прошедших мотокросс, легко отличить — они "накатанные", чувствующие мотоцикл. Я до сих пор езжу по кроссовым трассам в качестве тренировки, у меня даже есть отдельный мотоцикл для этих целей. Благодаря таким тренировкам я все время чувствую себя в тонусе, без такой подготовки на серьезных соревнованиях вроде X Fighters делать нечего. На топовых соревнованиях большое количество трамплинов, поэтому ты должен дышать так же, как в мотокроссе, и так же тяжело работать на мотоцикле.

2. Форма

Идеальная физическая форма — это базовое требование к мотофристайлеру. Я тренирую все: и силу, и выносливость, и гибкость. Причем делаю это постоянно, для нас потеря формы чревата серьезными последствиями. Если бегун медленно пробежит стометровку, его пожурит тренер, если я не докручу бэкфлип, то с большой вероятностью сломаю себе шею.

С другой стороны, если ты тренируешься столько, сколько нужно, и так, как нужно, то мотофристайл максимально безопасен. Я знаю много ребят, которые давно соревнуются почти без травм. Да и у меня ничего серьезного не было: ломал ребра, пальцы, была проблема с голеностопом — вот и все.

3. Отдых

У нас есть такое понятие, как "перекат": от интенсивных тренировок мозги перегружаются, и ты начинаешь делать ошибки на ровном месте. Почувствовал усталость? Смени вид деятельности. Я, например, пересаживаюсь на аквабайк, делаю на нем какие-то трюки, ныряю, а мозги тем временем отдыхают и упорядочивают наработанные навыки. А вот если при "перекате" я просто валяюсь на диване, то восстанавливаюсь гораздо дольше. ■

КОЛЕСНИКОВ О ПЕРВЫХ ШАГАХ К МОТОФРИСТАЙЛУ

ТЯГА К ТРЮКАМ

Дедушка мотофристайла — это BMX, многие трюки в мой вид спорта перешли из него. Так вот, я в детстве вовсю катался на BMX, хотя и представить себе не мог, что когда-нибудь буду заниматься фристайл-мотокроссом. Кстати, я и сейчас люблю попрыгать на велосипеде.

КРОСС С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Мотокроссом я начал заниматься с 12 лет, ездил на молодежные кубки страны. Уже тогда понял, что это моя судьба. Затем немного сменил профиль — занялся многодневными гонками. Легко не было никогда. Например, когда учился в политехническом институте, зарабатывал на мотокросс на строительном рынке — продавал саморезы и плиточный клей.

НАРУШИТЕЛЬ ГРАНИЦЫ

Во фристайл я попал, потому что мне хотелось сделать что-то такое, чего еще никто до меня не делал. Вернее, я в него не попал, а создал его в России с нуля. Я насмотрелся иностранных видеокассет с мотофристайлом и начал делать какие-то примитивные трюки на мотокроссовых трассах — отпускать руль, убирать ноги с педалей. Мне все говорили, брось это дело, посмотри, насколько высок уровень за границей. Затем я сварил первую рампу, начал серьезно тренироваться, пробовать первые трюки, и вот теперь у меня собственная школа фристайл-мотокросса в Коломне.

ТЕКСТ:
Джули Стюарт

СОВЕТЧИКИ-АНТИСОВЕТЧИКИ

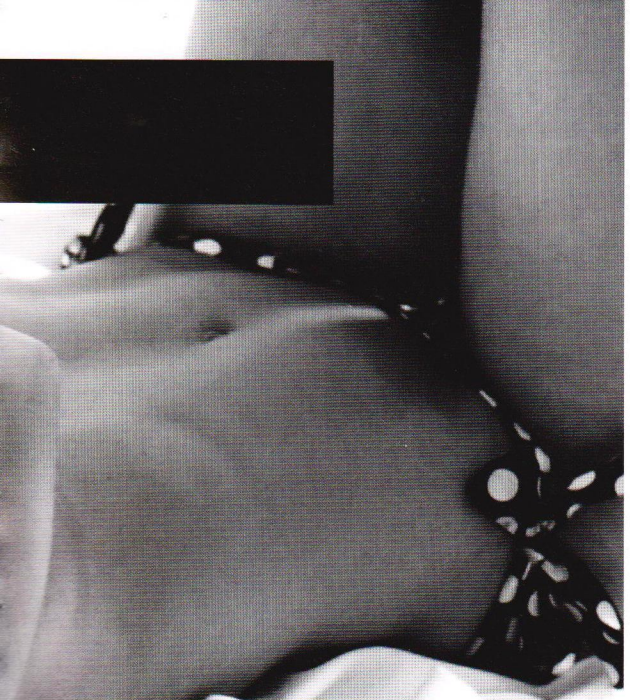
Когда ты начинаешь встречаться с новой девушкой, все вокруг обсуждают ее: она горячая, она холодная; она черствая, она мягкая; она мило тупит, она мерзко острит... Кого слушать, а чьи слова пропускать мимо ушей? Мы составили для тебя инструкцию по использованию советов от окружающих.

ТВОИ ДРУЗЬЯ

ПОЛЬЗА: скажут все, как есть

Ты слышал, что "любовь слепа"? Так вот, это про тебя в начале отношений с новой девушкой. К счастью, слеп в этот момент только ты один (ну, если повезет, то и она тоже). А вот твои друзья могут недоумевать, что ты вообще находишь в этой особи женского пола. Если верить иссле-

ФОТО: PICDESK



дованию психолога Бенджамина Ли, сооснователя информационного портала Scienceofrelationships.com, друзья — самое честное жюри для оценки твоих отношений. С твоей точки зрения все может быть прекрасно, а твоя девушка — казаться лучшим из всего, что когда-либо ходило на каблуках. Но друзей не проведешь — они смотрят на ситуацию без розовых очков влюбленности и легко расставят все точки над "ё". В общем, если твой друг на дух не переносит твою подругу, не спеши бить ему морду, лучше расспроси, чем конкретно она ему не нравится. Вполне возможно, друг откроет тебе глаза на что-то такое, что через несколько лет начнет бесить и тебя тоже.

РИСК: могут ревновать

Если друг оказался вдруг не очень хорошо настроен по отношению к твоей девушке, причина может быть в том, что ты променял ваш традиционный еженедельный бух на новый трах. Проверить, так ли это, несложно — просто сравни, что говорят о твоей девушке твои одинокие друзья, с тем, что о ней думают те, у которых есть пара. Женатый друг не так жаден до твоего свободного времени, потому что сам в той же ситуации, что и ты. "Задуматься стоит, если все товарищи, вне зависимости от своего семейного положения, недолюбливают твою подружку, — говорит Ли. — Если же баллон на нее катят только холостяки, можешь расслабиться (и расслабляйся не только с ней, но и с ними — например, в ближайшую пятницу в баре)".

ЕЕ ПОДРУГИ

ПОЛЬЗА: уникальная осведомленность

Ближайшие подруги твоей подруги (прости за тавтологию) — настоящие провидицы. Они заметят первые признаки того, что скоро она назовет тебя "экс", даже если у вас пока сплошной секс и никаких признаков кризиса. "Причин такой осведомленности может быть две: первая — у подруг большое влияние на твою девушку, они уверены, что та поведет себя так, как они ей скажут (а ты им не по душе), вторая — они просто знают ее как облупленную и чувствуют даже то, что она пока не готова озвучить", — говорит Ли. Если ее друзья — и твои друзья тоже, можешь попросить у них совета. Только не надо питать особые иллюзии насчет того, что они сохранят ваш разговор в тайне, так что спрашивай так, будто вас подслушивают. В общем, формулировка "как стать для нее лучшим парнем?" будет лучше, чем вопрос "говорить ли ей правду о том, сколько у меня было девушек, или лучше убрать от реальной цифры один или два нуля?".

РИСК: саботаж

Все предсказания могут быть заранее спланированы. "Порой подруги специально подталкивают к разрыву", — уверен Ли. Причин тому может быть много: начиная от того, что ты им не нравишься, заканчивая тем, что ты им нравишься слишком сильно. Проверить, на твоей ли стороне собеседница, несложно: скажи, что вы решили съезжаться. Если она отреагирует сухо: мол, да, так вам будет дешевле обходиться квартира, — перед тобой враг. Если же начнет причитать о том, как вы подходите друг другу, — можешь продолжать разговор.

ТВОЯ СЕМЬЯ

ПОЛЬЗА: хорошее чутье

Они были свидетелями того, как складывались твои отношения со слабым полом с тех пор, как ты перестал считать девчонок противными (да и до того). "Самые небезразличные к нам люди часто оказываются и наиболее аккуратными в том, что касается наших отношений", — рассуждает психолог Якоб Вигил. Твои родители напрямую зависят от твоего выбора и подсознательно расценивают любую твою девушку как возможную мать для их будущих внуков, а это куда более вдумчивый и долгосрочный анализ, чем тот, что может дать твой сексуально ориентированный мозг.

РИСК: завышенные ожидания

Родители придирчивы (особенно матери, которые всегда хотят для своих сыновей всего самого лучшего, порой не зная, что это вообще такое). Их доводы нужно класть на одну чашу весов, а на другую тут же — твое собственное видение ситуации. Если ты полностью уверен в ваших с девушкой отношениях, а родители все равно настроены скептически, попроси их четко объяснить, чем она им не нравится. Если добьешься конкретики, оцени, может ли это действительно помешать вам в будущем умереть в один день, или это надуманная проблема, которую вы давно решили.

КОЛЛЕГИ

ПОЛЬЗА: опытные советчики

Дружишь ты, скорее всего, со своими ровесниками, а вот на работе наверняка найдутся люди и постарше тебя. Эта могучая кучка опытных мужчин, многие из которых провели в отношениях со своими подругами куда больше тебя, — настоящий кладезь знаний. "Исследования показывают: люди начинают осознавать, что их брак — это прочно и надолго, спустя 20–25 лет пребывания в нем (то есть где-то между фарфоровой и серебряной свадьбами, если так тебе проще понять)", — утверждает семейный психотерапевт доктор Скотт Олгуд. За это время мужчины проходят через множество скандалов, ссор и примирений, а значит, уже умеют отличать мелочи от серьезных проблем. "Короче, советоваться тебе нужно не с мальчиком, но мужем лет пятидесяти", — говорит Олгуд. Наверняка у него будут не только мысли на тему того, как тебе быть, но и истории из жизни, иллюстрирующие самые разные варианты выхода из такой ситуации.

РИСК: слепые прогнозы

За исключением опасного случая служебного романа, твои коллеги будут получать информацию о твоей девушке только из твоих уст, не зная ее саму, а значит (будем честны) в несколько искаженном виде. Другими словами, если ты накосячишь, они узнают о том, как это выглядело, только с твоей колокольни. Так что принимай к сведению их советы, но не забывай, что часто они зависят только от того, насколько откровенно и правильно ты сам изложил им ситуацию.

БАРМЕН

ПОЛЬЗА: честность

Иногда нам нужен совет от того, кто никак не заинтересован в ситуации. Но тут важно помнить, что совет незнакомца никогда не может претендовать на роль решающего. Это скорее вариант терапии — даже просто проговаривая суть проблемы вслух беспристрастному человеку, ты уже получаешь возможность еще раз обдумать то, что происходит в твоей жизни. И еще: тому, кого ты видишь первый (а возможно, и последний) раз, проще признаться в своих грехах. Такая вот исповедь у стойки (вариант — случайному попутчику в купе поезда).

РИСК: поверхностность

Встречают, как ты знаешь, по одежке, а бармен вряд ли успеет узнать о тебе больше, чем твои предпочтения в выпивке и щедрость на чаевые. Учти, что и его советы будут базироваться на не менее поверхностных суждениях. Так что когда он перегнется через стойку и заговорщицким шепотом изречет что-то мудрое, помни: это далеко не безусловная инструкция к действию. К сведению, конечно, прими, а вот исполнение не обязательно. ■

КОМУ ДОВЕРЯЕТ ОНА?

Мы спросили 265 женщин, к кому они бегут за советом, когда в отношениях что-то идет не так.

ТЕКСТ:
АДИНА САССМАН

ПО ТУНЦУ СО МНОЙ

Консервированный тунец — один из самых простых и доступных способов как следует заправиться белком. "И что мне, на хлеб его намазывать?" — спросишь ты. Ну можно и на хлеб, но есть как минимум четыре способа приготовить с этой рыбиной настоящую еду — вот и они.

ФОТО: YASU+JUNKO

1

ОБЕД НА СКОРУЮ РУКУ

Паста с лимоном, соусом из тунца и рукколой

Джейми Биссоннетт, шеф бостонского заведения Sorpa, много экспериментирует со вкусом умами. Он ощущается, когда в еде присутствуют некоторые органические кислоты (глутамат натрия, например), и в тунце их полно. В сочетании с горячей пастой и зеленью соус из тунца выйдет отменным. Приятно, что он ничуть не потеряет во вкусе и холодный — смело суй в холодильник на завтра.

Для вкуса:
лимон + анчоусы + красный перец

Стратегия:
сбей тунца в крем с помощью блендера; добавляй к макаронам

Приготовь: Выжми сок лимона и натри цедру (возьми экземпляр побольше). Отвари 200 г пасты — подойдет любая фигурная. Слей из пасты воду, но прибереги примерно полстакана (чтобы разбавить ею рыбный крем, если тот окажется слишком густым). Перемешай 300 г тунца в оливковом масле (предварительно вылив почти все масло — оставь 3 ст. л.) с 2 консервированными анчоусами, лимонным соком и щепоткой молотого красного перца. Преврати смесь в нежный крем в блендере (подливай по необходимости оставшуюся от пасты воду). Выложи пасту в большую миску, смешай с рыбным кремом, порезанной рукколой и цедрой лимона. Посыпь тертым пармезаном и ставь на стол.

2

ПРАЗДНИК ЖИВОТА

Тайский бургер с тунцом, жареным луком и яйцом

Сэм Тэлбот, звезда американского кулинарного шоу Top Chef — большой ценитель паназиатской кухни. Перед тобой не банальное филе-о-фиш: Тэлбот смешивает тунца с пастой карри, лемонграссом, кинзой, имбирем — ты получишь полный набор ароматов. Если сидишь на безуглеводной диете — просто не ешь булочку.

Для вкуса:
паста карри + болгарский перец + зеленый лук

Стратегия:
плотная структура мяса тунца отлично подходит для бургеров

Приготовь: Пожарь глазунью из 4 яиц, отложи. В миску накидай 500 г тунца (слив жидкость), 1/2 ст. л. панировочных сухарей, 65 г обезжиренного йогурта или легкого майонеза; наруби три стебля зеленого лука и один болгарский перец; шлепни 1 ст. л зеленого карри (см. ниже) и одно яйцо. Тэлбот добавляет в фарш водяные каштаны, но можно мелко нарезать 1 яблоко. Перемешай, а затем слепи из этого четыре приплюснутых котлеты. Обжаривай их на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны; также обжарь кольца лука и подсуши булочки. Сделай соус: 3 ст. л. йогурта или майонеза со 1 ст. л. огненного соуса шрирача. Собирай бургеры: булочка, соус, лист салата, луковые кольца, котлетка, жареное яйцо, булочка.

4 ПРИПРАВЫ К ТУНЦУ

В этих рецептах используются соусы и приправы, которые, если постараться, можно отыскать на прилавках магазинов крупных городов. Ну или приготовить самостоятельно — рассказываем, как.

ПАСТА ХАРИССА

Замочи в горячей воде 10 красных перцев чили на 30 минут. Затем удали из них стебли и семена. Закинь в блендер чили, 3 зубчика чеснока, ½ ч. л. соли и 2 ст. л. оливкового масла. Перемешай. Засыпь туда же 1 ч. л. молотого кориандра и 1 ч. л. молотого тмина и сбивай, пока масса не станет однородной.

3

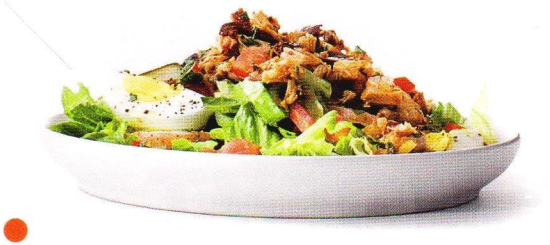
ВО РТУ ГОРИТ

Салат из тунца с маслинами и петрушкой

Если ты не раз коротал дни, бродя по ресторанам французского города Ниццы, ты, должно быть, уже воскликнул: "Да это же классический салат нисуаз!" (ведь именно в Ницце его придумали и подают). На самом деле это его североафриканская версия от Михаила Соломонова, шеф-повара ресторана Zahav в Филадельфии — более острая и чуть более кислая. Не салат, а бомба.

Для вкуса:
маслины + петрушка + лимон + соленые огурцы + паста харисса

Стратегия:
тунисская версия французского салата = весь вкус Средиземноморья



Приготовь: В большой миске замешай 600 г тунца в масле (предварительно слей масло), 3 ст. л. маслин (нарежь), 3 больших щепотки рубленой петрушки, 2 ст. л. консервированных лимонов (поруби; или мелко наруби один обычный и обваляй в 2 ч. л. соли), 1 ч. л. хариссы (или шрирачи) и щепотку молотого черного перца. В другую миску наруби сердцевину от трех салатов ромен, нарежь четвертинками 4 сваренных вкрутую яйца, нарежь дольками 2 вареных картофелины, 2 помидора и 2 соленых огурца средних размеров. Вывали сюда тунцовую смесь, все перемешай. Отдельно смешай 6 ст. л. оливкового масла, 4 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. дижонской горчицы, посоли и поперчи. Заправь этим соусом салат.

4

СЭНДВИЧ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

Горячий бутерброд с тунцом, сыром чеддер, базиликом и приправой олд-бэй

В прибрежном штате Мэн (США) любят поваляться на пляже, перекусив без лишних забот. Например, сэндвичами с лобстером. Спенсер Рубин, шеф нью-йоркского ресторана Melt Shop, выдумал бутерброд с тунцом, который напоминает вкус знаменитого угощения из Новой Англии — все благодаря сельдерею, табаско и приправе олд-бэй.

Для вкуса:
халапеньо + сельдерей + табаско + олд-бэй

Стратегия:
добавь специй в бутерброд

Приготовь: В миску замешай 450 г тунца в собственном соку, стручок перца халапеньо (очисти от семян и мелко поруби), половину стебля сельдерея (нарежь), 1 ч. л. соуса табаско, 1 ч. л. приправы олд-бэй и полстакана обезжиренного йогурта. Выложи на противень бумагу для запекания, сверху — 4 куска ржаного или цельнозернового хлеба, размажь по ним тунцовую смесь, присыпь тертым сыром (чеддер или другой, твердый или полутвердый) и листиками базилика. Запекай при 230 градусах в течение 7–8 минут.

Меняй вкус Пробуй с этим сэндвичем разные сыры и клади на смесь из рыбы кусочки помидора, чтобы бутерброд стал еще вкуснее. А базилик можно заменить на любую другую траву. ■

СОУС ШРИРАЧА

200 г перца чили очисти от семян и измельчи. Закинь в кастрюлю вместе с 4 очищенными зубчиками чеснока, 1 ст. л. соли, залей 250 г уксуса. Оставь на 8 часов. Затем поставь кастрюлю на огонь, добавь 2 ст. л. сахара и провари 5 минут. Измельчи до пюреобразной массы в блендере, пропусти через сито.

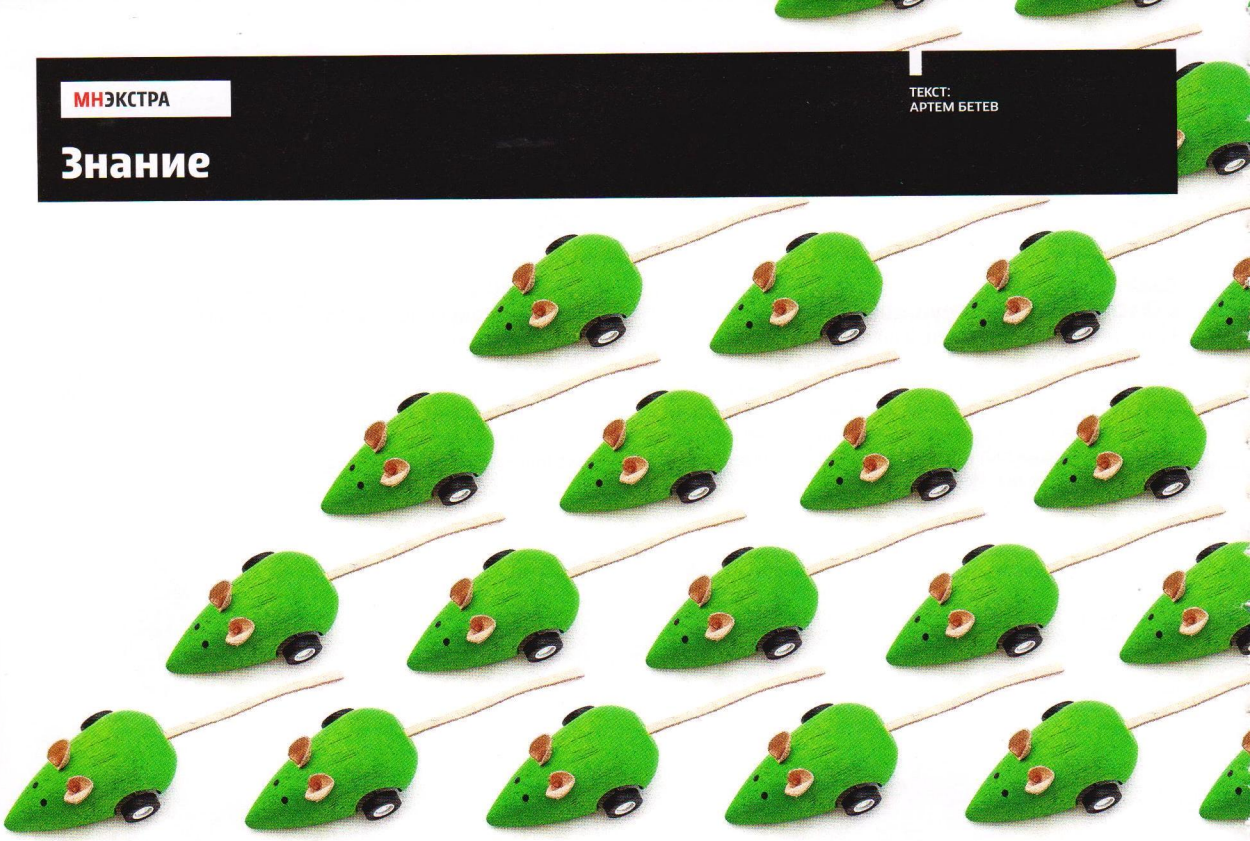
ЗЕЛЕНЫЙ КАРРИ

1 стебель лемонграсса, 2-3 зеленых чили, 1 лук шалот, 4-5 зубчиков чеснока, 1 корень имбиря, по большому пучку кинзы и базилика, по ½ ч. л. молотых кориандра, кумина, черного перца, 1 ст. л. соевого соуса, ½ ч. л. соли, 2 ст. л. сока лайма или лимона, 1 ч. л. сахара и 3-4 ст. л. кокосового молока. Измельчи в блендере до однородности.

ПРИПРАВА ОЛД-БЭЙ

Измельчи и перемешай: 3-4 сушеных лавровых листа, 2 ч. л. пищевой морской соли, 1½ ч. л. горчичного порошка, 1½ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. паприки, ½ ч. л. молотого черного перца, ½ ч. л. молотого мускатного ореха, ½ ч. л. молотого имбиря, ¼ ч. л. молотого красного перца, по маленькой щепотке молотых гвоздики и кардамона.

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ



А ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

ЖИВОТНЫЕ МОГУТ ПРЕДСКАЗАТЬ: 1. КАТАСТРОФЫ 2. БОЛЕЗНИ?

СДОХШАЯ КАНАРЕЙКА В РЖАВОЙ КЛЕТКЕ ВЕКАМИ действовала на всевозможных шахтеров почище, чем вой аварийной сирены на работников атомной электростанции. Птичек под землю брали в качестве индикатора поступления рудного газа, который грозил горнякам неминуемой смертью. Считается, что животные могут чувствовать и другие напасти раньше тебя. Настало время проверить эти слухи.

1. КАТАСТРОФЫ

Накопилось полно свидетельств того, что землетрясениям и прочим цунами обычно предшествует необычное поведение животных. Держи 5 самых любопытных случаев из этой серии, с комментарием.

Гелика, Греция

ГОД: 373 до н.э.
СОБЫТИЕ: цунами
ЖЕРТВЫ: под воду ушел целый город, а также 10 спартанских кораблей, стоявших у его берегов на рейде.
Об этой трагедии мы знаем из книги древнеримского писателя Клавдия Элиана "О природе животных", жившего спустя пять веков после трагедии. По его сведениям, цунами предшествовал массовый исход из города "мышей, горностаев, сороконожек и многих других животных".

ФОТО: LEGION-MEDIA

Хайчэн, Китай
ГОД: 1975
СОБЫТИЕ: землетрясение магнитудой 7,3 балла
ЖЕРТВЫ: 1328 человек
Власти сначала обратили внимание на многочисленные случаи тревожного поведения животных, потом случился "форшок" (небольшой толчок, такие часто предваряют крупные тектонические катастрофы) — и за день до землетрясения началась эвакуация жителей города-миллионника. По оценкам специалистов, благодаря этой мере было спасено 150 тыс. жизней.

Сан-Хосе, Калифорния, США
ГОД: 1984
СОБЫТИЕ: землетрясение магнитудой 6,2 балла
ЖЕРТВЫ: 27 раненых
Катастрофе якобы предшествовал резкий рост числа объявлений о пропаже животных в местной газете San Jose Mercury News.

Индонезия, Шри-Ланка, Таиланд, Мальдивские о-ва, юг Индии
ГОД: 2004
СОБЫТИЕ: цунами
ЖЕРТВЫ: 230 тыс. человек
Несмотря на колоссальные человеческие жертвы, дикие звери от этого катаклизма практически не пострадали.

Л'Акуила, Италия
ГОД: 2009
СОБЫТИЕ: землетрясение магнитудой 6,3 балла
ЖЕРТВЫ: 279 человек
Биологи, наблюдавшие за популяцией жаб в водоеме недалеко от города, зафиксировали, что все эти земноводные покинули место жительства за 5 дней до землетрясения и вернулись в него сразу после катаклизма.

ВЫВОДЫ УЧЕНЫХ

В сверхчувствительности животных к природным катастрофам никто не сомневается, но научного объяснения этому нет, одни гипотезы. По одной из них, животные воспринимают ультразвуковые волны, генерируемые при землетрясениях и извержениях вулканов. Услышав тревожный звук, звери стараются скрыться как можно дальше от его источника. Если такой возможности у животного нет, например, это кошка, которую не пускают гулять на улицу, то зверюга начинает истошно мяукать, биться головой в закрытую форточку. При этом ультразвуковое оповещение может дать фауне солидную фору перед людьми. Например, в 2004 году ультразвуковая волна после землетрясения в Индийском океане достигла Таиланда за 35 минут, а волна воды обрушилась на побережье через 2 часа после толчка.

Кроме того, существует теория, что животные чувствуют локальные изменения магнитного поля Земли, которые вызывают тектонические процессы вроде подземных толчков. А когда звери странно ведут себя перед наводнениями, они могут реагировать на резкое падение атмосферного давления, которое фиксируется перед сильными дождями.

Однако ученым пока не удается установить статистически достоверную связь между тревожным мяуканьем/гавканьем и магнитудой подземных толчков. Геологической службе США даже пришлось в 2003 году выступить с официальным заявлением, в котором говорилось: из-за большого количества причин, способных вызвать беспокойство у животных, создать "биологическую" систему прогнозирования катастроф просто невозможно. От себя добавим: статистика статистикой, но ты посматривай на своих домашних питомцев, мало ли что. Особенно если ты живешь в горах или на побережье.

2. БОЛЕЗНИ

В мимими-СМИ постоянно появляются сообщения вроде "Собака диагностировала рак у хозяина!". И, что любопытно, ученые такие сообщения подтверждают. Ниже список болезней, при которых ты можешь надеяться на звериную помощь.

Рак
"Собака предупредила хозяина о развитии злокачественной опухоли на коже, вылизывая больное место!" "Пес по запаху почуял рак груди у хозяйки!" Первая публикация в научном издании, поставившая вопрос об использовании животных для диагностики рака, появилась в 1989 году, с 2004 года в этом направлении ведутся планомерные исследования. В Италии и ФРГ собак используют в некоторых медицинских лабораториях для уточнения результатов онкоанализов.

Эпилепсия
Эпилептические припадки могут быть вызваны разными причинами, но все они опасны тем, что застигают больного врасплох. Некоторые собаки умеют распознавать приближение конвульсий у хозяина и предупреждать его о припадке. Причем эта способность может развиться у пса со временем, например, при появлении эпилепсии у хозяина, который раньше был здоров.

Диабет

Сахар у диабетиков может резко упасть ночью, во сне. Особенно опасно это для больных детей, которые спят крепко. Некоторые собаки чувствуют, что их хозяину пора просыпаться, чтобы не умереть, — и будят его. Таких случаев зафиксировано так много, что в США уже более 10 лет существуют экспериментальные центры, в которых питомцев диабетиков тренируют "следить за сахаром".

ВЫВОДЫ УЧЕНЫХ

Способность животных чувствовать болезни пока находится на стадии проверки. Например, в 2011 году, в ходе научного исследования в Университете Кюсю (Япония), 8-летний лабрадор должен был по запаху отличить образцы биологического материала больного раком толстого кишечника от образцов здоровых людей. Ему удалось сделать это правильно в 37 из 38 случаев. Причем лабрадор "диагностировал" болезнь на ранней стадии, когда традиционными методами обнаружить ее сложно.

Однако у разных собак — разные обонятельные способности, так что спроектировать на их основе стабильно работающую диагностическую систему не представляется возможным. Исследователи проводят опыты, подобные истории с лабрадором, просто чтобы убедиться в самом существовании летучих онкомаркеров, которые впоследствии можно было бы определять с помощью специального газоанализатора.

А эпилептикам и диабетикам врачи советуют не полагаться полностью на животных-помощников — они ведь не роботы и могут вести себя по-разному. Так, в одном из исследований сообщалось, что собака на самом деле не предсказывала эпилептический припадок у хозяина, а, наоборот, провоцировала конвульсии своим тревожным поведением. ■

НЕ ДАЙ БОГ ПОЛУЧИТЬ ОСКАРА

Про кошачью помощь больным историй почти нет, но и они, похоже, чувствуют, когда у тебя что-то неладно со здоровьем.

Так, в хосписе Steere House Nursing and Rehabilitation Center (Род-Айленд, США), живет кот Оскар, который предсказывает пациентам скорую смерть. Делает он это просто: Оскар постоянно торчит в твоей палате, значит, ты скоро умрешь. Причем сотрудники хосписа подсчитали, что на счету кота уже 25 верных предсказаний и ни одного неверного. При этом они рассматривают деятельность кота как помощь в их работе: если он прописался в палате тяжелобольного пациента, то пора звать к его одру родственников и священника.

ТЕКСТ:
НИККИ УИЛЬЯМС

ВОЙДИ, СПОРТИВНЫЙ!

Должен быть в спортзале, а остался дома? Хватай подругу и отправляйся в спальню — сегодня ты тренируешься там. Мы уже печатали секс-качалку (см. МН за февраль 2013 года) аж из 17 упражнений. Но если тебе захотелось разнообразия — вот еще 8 вариантов подходов к твоему любимому тренажеру.

НАКАЧАЙСЯ

1. Коргазм

ЗАМЕНЯЕТ: ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Укладывайся на лопатки и держи колени согнутыми. Усаживай подругу сверху, спиной к себе, и следи, чтобы она держала ноги прямо — так ты получишь больше нагрузки. "При каждой фрикции ты задействуешь нижние брюшные мышцы, кор и разгибатели бедра", — персональный тренер Фредди Уоткинс напоминает, что ты на тренировке. Старайся, и заветные кубики на животе не заставят себя ждать.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ...

"Дай ей лечь на тебя полностью. Так ты увеличишь давление на ее точку G, что не останется незамеченным", — советует гинеколог Лара Берман.

2. Трицепсекс

ЗАМЕНЯЕТ: РАЗГИБАНИЯ НА ТРИЦЕПС

Чтобы рвать объемными руками рукава футболки, ты можешь или купить футболку в "Детском мире", или чаще прибегать к этой позе. Хватай подругу, поднимай и держи — вот и вся хитрость. Если не чувствуешь, как работают трицепсы, значит халтуришь, и твоя дама делает все за тебя.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ...

"Закинь ее ногу себе на плечо, так она сможет контролировать угол и глубину проникновения", — подсказывает владелица эротического сайта Эмили Дабберли. Ты тут, вообще-то, не один. Правда, такой маневр уменьшает нагрузку на руки — считай это дроп-сетом.

3. Ноги-ножницы

ЗАМЕНЯЕТ: ЗАНЯТИЕ ПИЛАТЕСОМ

Эта поза прекрасно подходит для укрепления и визуального выделения мышц кора. Роняй подругу на лопатки, а сам вставай в подобие боковой планки. Ее ноги должны "обнять" твою — вы образуете подобие скрещенных ножниц (ты уже понял, понадобится гибкая партнерша). Напрягай мышцы кора и двигайся в умеренном темпе.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ...

Занятый тобой плацдарм открывает доступ к ее эрогенной зоне переднего свода, или, чтобы легче запомнить, точке А. Двигайся медленно, слегка надавливая рукой на нижнюю часть ее живота, и вскоре ты поймешь, зачем мы тебе про это рассказали.

4. Зверь в спальне

ЗАМЕНЯЕТ: ДИНАМИЧЕСКИЕ ВЫПАДЫ

Прояви немного фантазии с позой "по-собачьи", и вот уже задействованы самые крупные мышцы твоего тела — ягодичные, бицепсы бедра и квадрицепсы. Пристройся позади подруги с упором на одно колено, меняй ноги каждые минуту-две. И вот еще что: эта поза уменьшает твои бока, сжигая 90 ккал за 15 минут, если верить фитнес-эксперту и автору книги The 7-Minute Sex Secret Мартике Хинер.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ...

Не забывай, чем вы тут вообще занимаетесь, — пусть твоя подруга скрестит лодыжки, так ваши оргазмы станут сильнее на 18%, убеждены в Институте имени Кинси (США).

ПОХУДЕЙ

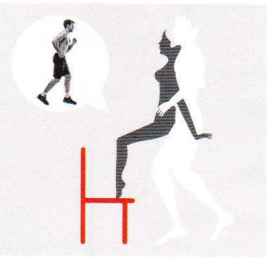
1. Тяни-толкай

ЗАМЕНЯЕТ: 30 МИНУТ БЕГА

Садись сам (ноги вытяни) и подругу усаживай сверху, лицом к себе. Теперь двигай свое тело вперед и назад, словно раскачиваешь качели. "Сначала 15 быстрых движений, а потом то же самое медленнее 2 минуты. Так сожжешь больше калорий", — советует Уоткинс. Учти: ты должен провести в этой позе не меньше 5 минут, чтобы твой организм начал оптимально расходовать энергию и сжигать жир.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ...

"Отклонив ее назад, ты входишь глубже, а прижимая к себе, активнее стимулируешь клитор", — говорит Дабберли. Выбирай.



2. Дрожь земли

ЗАМЕНЯЕТ: ПРОГУЛКУ НА 6,5 КМ

Здесь тебе пригодятся мышцы твоего кора и простая мебель. Подними подругу на стул, а затем аккуратно опусти на свой пенис (дама окажется в подобии полуприседа). "Напрягай брюшные мышцы, держи спину ровно, а колени — полусогнутыми", — дает советы Кристофер Невилл, фитнес-тренер британской сети клубов Image Gym.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ...

"Чтобы обострить твои и ее ощущения, попроси подругу не расслабляться, а напрячь мышцы таза", — подсказывает Дабберли. Тут ты и поймешь, зачем тебе вообще все эти выматывающие тренировки.

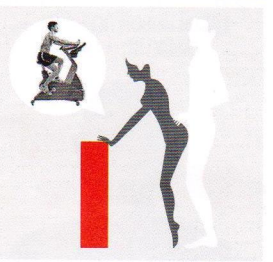
3. Атака сверху

ЗАМЕНЯЕТ: СТАНОВУЮ ТЯГУ

Ты задействуешь все свое тело: из позиции "по-собачьи" подними ее ноги к своим бедрам и встань. "Дельтовидные мышцы будут гореть огнем, и кор не расслабится — он будет стабилизировать тело", — злорадствует персональный тренер Гевин Уолш. Можешь даже укрепить трапецию и выполнить шраги — держа ее за бедра, поднимай плечи вверх. Только заранее придумай остроумный ответ, когда она спросит, чем ты занят.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ...

Если сил твоих больше нет, дай ей опустить одну ногу. И дыхание переведешь, и облегчишь себе доступ к ее точке G.



4. XXX-гонщик

ЗАМЕНЯЕТ: 30 МИНУТ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

Что хорошего в велотренажере? Ну да, у него удобные ручки. Но нет груди! Ладно, не отвлекайся: попроси даму опереться на стену и чуть согнуть ноги, чтобы ты мог войти в нее. 200 ккал за 10 минут, что тут добавить? Чередуй быстрые и медленные толчки, чтобы сжечь больше.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ...

"В этой позиции она может контролировать глубину проникновения, — рассказывает Дабберли. — Добавь жару, прижав маленький вибратор к ее клитору или лаская его рукой". Твоя партнерша оценит такую физкультуру. ■

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: INFOMEN/DEBUT ART

Импульс №2

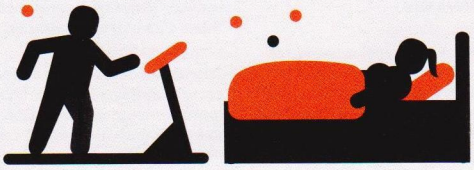
СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

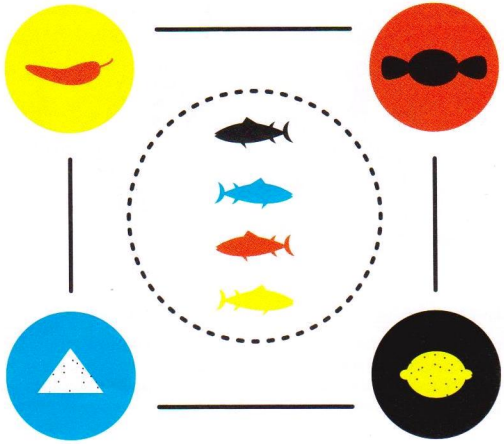
1/2

РОССИЙСКИХ МУЖЧИН НИКОГДА НЕ ОБСУЖДАЮТ СВОИ ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ. СТОИТ ЛИ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СОВЕТАМ ОКРУЖАЮЩИХ ОТНОСИТЕЛЬНО ТВОЕЙ НОВОЙ ПОДРУГИ — ВЫЯСНИ НА СТР. 78

BEDOMETER

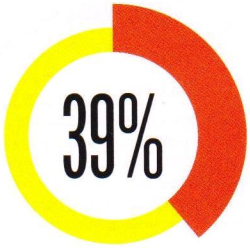
МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ ИЗМЕРИТЬ, СКОЛЬКО КАЛОРИЙ ТЫ ТРАТИШЬ, ЗАНИМАЯСЬ СЕКСОМ (В КРОВАТИ). КАК ОБЪЕДИНИТЬ СЕКС И ФИТНЕС РАДИ ОТМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ — ПОКАЗАНО НА СТР. 90





1908

В ЭТОМ ГОДУ ЯПОНСКИЙ ХИМИК КИКУНАЭ ИКЭДА ДАЛ ОПРЕДЕЛЕНИЕ УМАМИ — ПЯТОМУ ВКУСУ ВДОБАВОК К СОЛЕНОМУ, КИСЛОМУ, СЛАДКОМУ И ОСТРОМУ. УМАМИ ОТЧЕТЛИВО ОЩУТИМ В 4 БЛЮДАХ ИЗ ТУНЦА СО СТР. 82



ТОЧНОСТЬ МЕТЕОПРОГНОЗОВ ЗНАМЕНИТОГО СУРКА ФИЛА ИЗ ПАНКСАТОНИ, КОТОРЫЙ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ КАЖДОЕ 2 ФЕВРАЛЯ ПРЕДСКАЗЫВАЕТ ПОГОДУ НА ОСТАВШУЮСЯ ЧАСТЬ ЗИМЫ. О ТОМ, КАК ДРУГИЕ ЖИВОТНЫЕ ПРОРОЧАТ КАТАКЛИЗМЫ, — НА СТР. 86

125

МЕТРОВ — МИРОВОЙ РЕКОРД ДЛИНЫ ПРЫЖКА НА МОТОЦИКЛЕ, УСТАНОВЛЕННЫЙ АВСТРАЛИЙЦЕМ РОББИ МЭДИСОНОМ В ФЕВРАЛЕ 2013 ГОДА. О ПОБЕДАХ РОССИЙСКОГО МОТОФРИСТАЙЛЕРА АЛЕКСЕЯ КОЛЕСНИКОВА ЧИТАЙ НА СТР. 74

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

Данила Козловский

РОДИЛСЯ: 3 МАЯ 1985 ГОДА В МОСКВЕ В СЕМЬЕ ВАЛЕРИЯ КОЗЛОВСКОГО – ДОКТОРА ФИЛОСОФСКИХ НАУК, ОРГАНИЗАТОРА ПЕРВОЙ В РОССИИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ РЕКЛАМЫ. МАМА – НАДЕЖДА ЗВЕНИГОРОДСКАЯ, АКТРИСА. БРАТЬЯ – ЕГОР И ИВАН.

ИГРАЕТ: В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ МАЛОМ ДРАМАТИЧЕСКОМ ТЕАТРЕ – ТЕАТРЕ ЕВРОПЫ.

СНИМАЛСЯ В ФИЛЬМАХ: "ГАРПАСТУМ" (2005), "МЫ ИЗ БУДУЩЕГО" (2008), "ШПИОН" (2012), "ДУХLESS" (2012), "ЛЕГЕНДА №17" (2013). НОВАЯ РАБОТА АКТЕРА, ФИЛЬМ "АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ", ВЫХОДИТ НА ЭКРАНЫ В ФЕВРАЛЕ 2014 ГОДА.

ЛАУРЕАТ ПРЕМИЙ "БЕЛЫЙ СЛОН" (2006), "ЗОЛОТОЙ ОРЕЛ" (2012).

ИГРА НА ВЫЕЗДЕ

ЕСТЬ ТАКАЯ ПРИМЕТА: ЕСЛИ РУССКИЙ ХОРОШО ИГРАЕТ В ХОККЕЙ, ОН РАНО ИЛИ ПОЗДНО ОКАЖЕТСЯ В ШТАТАХ. ВОТ И ДАНИЛА КОЗЛОВСКИЙ, ПОЯВИВШИСЬ В ОБРАЗЕ ХОККЕИСТА ХАРЛАМОВА, ТЕПЕРЬ ИГРАЕТ ЗА ОКЕАНОМ, ПРАВДА НЕ В НХЛ — АКТЕР ПОЛУЧИЛ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ГОЛЛИВУДСКОМ ПРОЕКТЕ. НА ЕГО МЕСТЕ ДОЛЖЕН БЫЛ БЫТЬ ТЫ? СЛЕДУЙ ЕГО ПРИМЕРУ И, ВОЗМОЖНО, БУДЕШЬ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ
ФОТО: ОЛЕГ ЗОТОВ

ЕЩЕ НЕДАВНО ВСЕ, НА ЧТО МОГЛИ ПРЕТЕНДОВАТЬ РОССИЙСКИЕ АКТЕРЫ на голливудской "фабрике грез", — это роли мрачных бандитов и пьяных космонавтов в ушанках. Так было, но потом мы с тобой изменили ситуацию. Русскоязычный зритель (нехотя, со скрипом, но) стал ходить в кинотеатры и покупать лицензионные диски. Наш кинорынок по сборам вошел в десятку крупнейших в мире и тут же стал интересен заокеанским продюсерам. Это — одна из причин того, что Тимур Бекмамбетов сегодня снимает фильмы с Анджелиной Джоли, а Юлия Снигирь воюет с Брюсом Уиллисом. Участие россиян в проекте — всегда дополнительный фактор успеха фильма на нашем рынке.

Заокеанский дебют Козловского — следующий шаг наших на Голливудские холмы. Даниле досталась главная мужская роль в долгожданной экранизации "Академии вампиров" — первого из шести романов этой серии, написанных американкой Рэйчел Мид. Общий тираж книг серии перевалил за 9 млн экземпляров, фан-клубы "Академии" работают на всех континентах Земли (кроме Антарктиды). Данила в этом потенциальном бестселлере играет дампира Дмитрия Беликова, причем для кастинга ему даже не пришлось никуда ехать: "Пробы проходили в феврале 2013-го: я в квартире в Москве, меня снимают, режиссер Марк Уотерс ("Между небом и землей", "Призраки бывших подружек" — МН) по Skype из Лос-Анджелеса ставит задачи, я их выполняю... Файл с пробами отправили в Штаты, а потом и я полетел туда — уже утвержденным на роль актером".

А теперь давай вернемся на несколько шагов назад и попробуем понять, что помогло Козловскому покорить эту высоту.

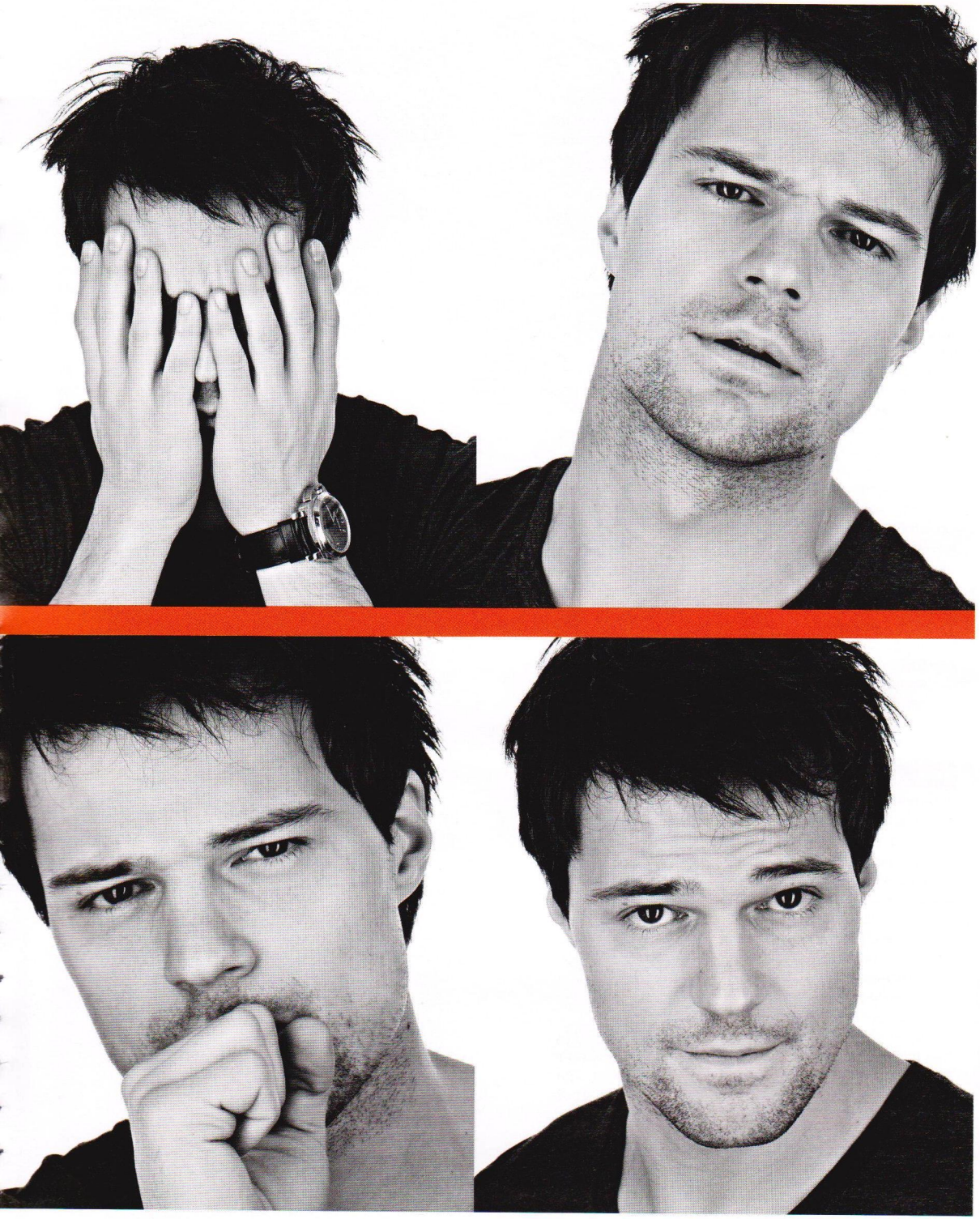
ПРАВИЛО

1

Заводи новые знакомства

Хочешь получить роль — делай что-нибудь, двигайся, даже если устал. После тяжелых съемок в "Легенде №17" Данила улетел отдохнуть в Нью-Йорк: "Особой цели у меня не было, если не считать учебу в языковой школе, которую я быстро забросил из-за ее полной бессмысленности. Скорее, я уехал ради "перезагрузки", которая мне была необходима. Снял там квартиру и месяц врастал в местную жизнь: совершал пробежки в Центральном парке, ходил по театрам, просто забредал в бары, брал бокал вина и практиковался в языке, болтая с барменами".

Перезагрузка-перезагрузкой, а западный агент Данилы все же организовал ему несколько встреч с работниками киноиндустрии. Ни к чему не обязывающие знакомства триумфально сработали по "теории шести рукопожатий", уже когда Козловский вернулся в Петербург. Кастинг-директор, с которым Данила встречался в Нью-Йорке, между делом упомянула в разговоре с подругой — мол, есть интересный русский парень. Та за ужином услышала от другой приятельницы, что есть проблема — никак не получается найти исполнителя главной роли для "Академии вампиров"... Уже через несколько дней у Данилы в России зазвонил телефон.



ПРАВИЛО

2

Работай серьезно

Принято считать, что "мы душевные, а американцы меркантильные, они только про деньги". Козловский видит разницу между нами в другом: "Американцы невероятно серьезны в том, что они делают. У нас, бывает, спросишь у актера: "Ты где сейчас снимаешься?" — "Да так, типа фантастический боевичок". Ерунда, мол, не о чем говорить. У них же артист, даже если занят в фильме по комиксам, рассказывает об этом, как об экранизации Шекспира".

Чтобы работа вызывала азарт и в ней всегда хотелось выкладываться по максимуму, Данила тщательно выбирает роли: "Самое важное, разумеется, — сценарий, история. Задевает или нет? Предлагает что-то новое, или я это уже играл? Это — первый и главный пункт. Далее имя режиссера, репутация кинокомпании и актерский состав".

Такая избирательность приносит свои результаты. О фильмах, в которых снялся Козловский, часто можно услышать: "Это первое наше кино за долгие годы, которое мне понравилось". Впрочем, сам Данила надеется, что недоверчивое отношение к отечественной киноиндустрии постепенно пройдет:

"В начале нулевых "Дозоры" и еще несколько достойных фильмов заставили говорить о российском кино. Но этим воспользовались "кинематографисты", выпустившие поток глупых и скверно снятых говнокомедий. Они делали неплохие сборы на первых уикендах, но у большинства зрителей вызывали только разочарование. Вместо того чтобы десятилетиями удобрять и вспахивать почву, ее вместе с ростками настоящего кино закатали под асфальт. После такого вернуть зрителей в залы не легче, чем после девяностых, превративших кинотеатры в автосалоны. Но мы стараемся".

ЭТО ЧТО ЗА УПЫРЬ?

Вот слова, без которых тебе не понять, о чем пойдет речь в новом фильме Данилы Козловского "Академия вампиров". Да и в дальнейших, если решат экранизировать всю серию.*

■ ДАМПИР

Ребенок вампира и человека. У героя Козловского (Дмитрия Беликова) вампир в роду (а точнее морой — см. рядом) — мама. А сам он в книге и фильме — страж и наставник главных героинь: Розмари Хезэвей (тоже дампир) и Василисы Сабины Реи Драгомир (морой). Дампиры, как и вампиры, во всем превосходят людей, но не боятся света и могут обходиться без крови в рационе.

■ МОРОЙ

Добрый вампир (из тех, что сосут, но плачут). Морои смертны, но не боятся света. Обладают магической силой огня, воды, воздуха, земли и, очень редко, — "силой духа" (самой могущественной из всех). Именно такая сила у Василисы Сабины, и только она помогла ей обратить Беликова обратно в дампира, когда тот в конце третьего романа ("Поцелуй тьмы") превратился в стригоя.

■ СТРИГОЙ

Злобный и, в отличие от мороя, практически бессмертный (серебряную пулю никто не отменял) вампир. Стать таким может любой, кто пройдет через ритуал: сначала стригой пьет кровь жертвы, а потом жертва пьет его кровь, тут же становясь стригоем. Еще один вариант — если морой пьет кровь жертвы и та в этот момент умирает.

* В серию входит 6 романов американской писательницы Рэйчел Мид, написанных с 2007 по 2010 годы: "Академия вампиров. Охотники и жертвы", "Ледяной укус", "Поцелуй тьмы", "Кровавые обещания", "Оковы для призрака", "Последняя жертва". Мы приводим толкование терминов именно по "Академии вампиров", хотя в других произведениях о жизни кровопийц детали могут отличаться.

ПРАВИЛО

3

Паши больше других

В России кого-то могло удивлять, что Козловский, готовясь к "Легенде №17", использовал любое свободное время для тренировок ("В каком бы городе я ни оказывался, шел на каток, будь то 7 утра или поздний вечер") и даже бросил курить после замечания сестры Харламова, что "Валера не курил". А в Америке все, кто окружал актера, так и работали: после длинных (по российским меркам) 7-часовых смен, его ждали нормальные (по местным реалиям) 12-часовые. "Был у нас на площадке парень — клеил метки, по которым артисты должны передвигаться, чтобы не выпасть из кадра. Ничего особенного, но ты бы видел, как он серьезно относился к этой задаче, как артистично трудился, как был оснащен — для каждого типа поверхности у него была своя метка! Когда я однажды, не подумав, сказал режиссеру, что все запомнил и метка мне не нужна, этот парень посмотрел на меня, как на врага. И был прав. Ведь я поставил под сомнение его работу. В России же обычное дело, если какой-нибудь реквизитор или костюмер опаздывает, а вся съемочная группа его ждет".

Работавшие с Козловским режиссеры говорят, что на съемочной площадке он не ограничивается знанием своей роли, а держит в голове весь проект, помнит, например, что режиссер говорил о той или иной сцене на стадии обсуждения пару месяцев назад. При этом Козловский требует такой же готовности от остальных: от гримера до оператора. Американцы, впрочем, и его превзошли в требовательности. Однажды по пути из отеля на съемочную площадку Данила хотел остановиться и купить подарок на день рождения партнерше по фильму. Водитель отказался притормозить: это ставило под угрозу расписанный по минутам график и требовало дополнительного согласования с начальством.

Хочет ли Данила перебраться в эту атмосферу трудового подвига? Нет, но совмещать работу тут со съемками там он готов — в конце концов, Козловский уже давно живет на два города, разрываясь между Москвой, где снимается в кино, и Питером, где мама и родной театр.

ПРАВИЛО

4

Умей меняться

Вообще-то в детстве и у Данилы были проблемы с дисциплиной. И это еще мягко сказано. Вместе с двумя братьями он тогда отнимал у иностранцев не роли, а деньги: "Дело было на катке, один стоял на шухере, другой отвлекал прохожих, а третий все проворачивал. Нам было лет по семь-восемь, и добычу мы потратили на шоколад и цветы для мамы. Помню, очень удивились, что она не рада нашим цветам. А мама просто поняла, что достать их честным путем мы не могли". Этим проделки братьев Козловских не ограничивались: они сбегали из дома через окно (благо, жили на 2-м этаже), ночевали на чердаках, лазали по крышам расположенного поблизости МАИ, спасаясь бегством от местных сторожей...

В итоге трудный ребенок Данила, сменив несколько школ, вместе с братьями оказался в учебном заведении не столь отдаленном — Кронштадтском морском кадетском корпусе. Братьев вскоре выгнали, а он неожиданно решил полностью измениться и стать лучшим из лучших. Козловский усердно учился и на предложения начальства реагировал со рвением Феди из "Операции Ы": "Цементный завод... — Я! — Погрузка угля... — Я! — Уборка конюшен... — Я! — Кроме того... — Я!" С 1996-го по 2002-й годы будущая звезда провела на казарменном положении, но когда пришло время выбирать, где учиться дальше, Данила опять сделал резкий поворот, решив пойти по маминым стопам.

Надежда Звенигородская в свое время окончила "Щуку", работала в Москонцерте, но когда подряд родились 3 мальчика, пожертвовала профессией, стала домохозяйкой. Впрочем, это не помешало Надежде Николаевне получить одну из самых главных актерских наград России — Данила подарил ей своего "Золотого орла", полученного за роль в фильме "Духless". ■

НА ВСЮ ГОЛОВУ

У МУЖСКОГО МОЗГА ЕСТЬ ЯВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕРЕД ЖЕНСКИМ. НАПРИМЕР, ОН ЛУЧШЕ ЗНАЕТ, КАК РЕШИТЬ ТУ ИЛИ ИНУЮ ПРОБЛЕМУ, ПОТОМУ ЧТО В ЕГО АРСЕНАЛЕ ПОБОЛЬШЕ ЛОГИКИ И АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ. И ВОТ ИМЕННО ПОЭТОМУ МЫ НЕ МОЖЕМ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА НА НАУЧНЫЕ ФАКТЫ: ПАМЯТЬ У МУЖЧИН ХУЖЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН, И В НАШИХ РОЛИКАХ ЧАЩЕ ТЕРЯЮТСЯ МЕЛКИЕ ШАРИКИ. ЧТОБЫ ЭТО СЛУЧАЛОСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ, МЫ ПРОШТУДИРОВАЛИ НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И УЗНАЛИ, КАК СВЕТЛЫЕ УМЫ СОВЕТУЮТ ЗАКАЛЯТЬ МОЗГ В XXI ВЕКЕ. И ТЕПЕРЬ ВОТ РАССКАЗЫВАЕМ.

ТЕКСТ: МАРК ПИКОК

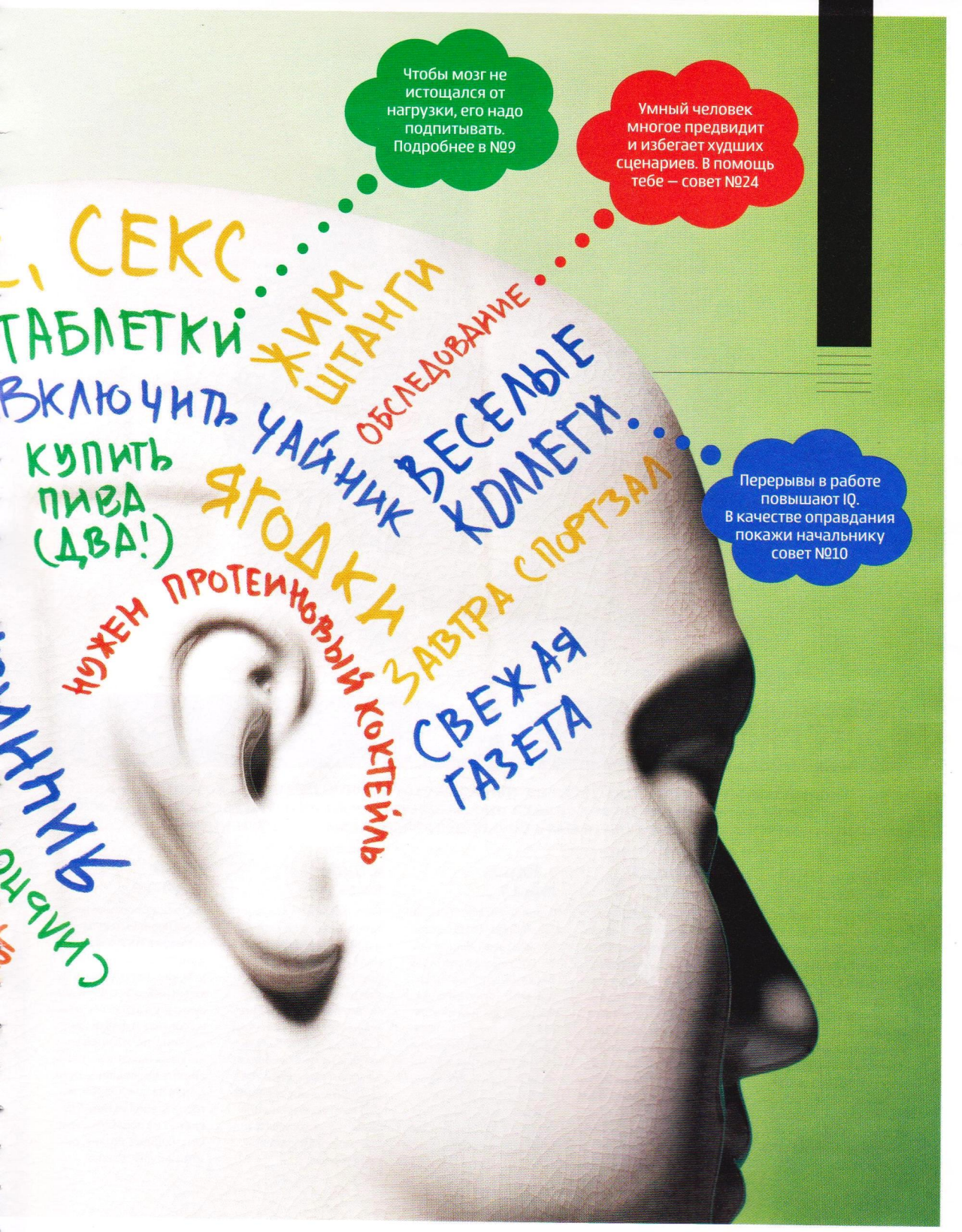
Ночь, которую ты не забудешь, случится благодаря совету №15

1

Умная добавка

Креатин — спортивная добавка к пище — делает тебя не только сильнее и выносливее. Работники Сиднейского университета доказали: если принимать по 5 г этой добавки в течение 6 недель, IQ растет в среднем на 15 единиц — креатин наполняет энергией не только мышцы, но и мозг, благодаря чему повышается его производительность.

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU


Чтобы мозг не истощался от нагрузки, его надо подпитывать. Подробнее в №9
Умный человек многое предвидит и избегает худших сценариев. В помощь тебе — совет №24
СЕКС
ТАБЛЕТКИ
ВКЛЮЧИТЬ
КУПИТЬ ПИВА (ДВА!)
ЖИМ ШТАНГИ
ЧАЙНИК
ОБСЛЕДОВАНИЕ
ВЕСЕЛЫЕ КОЛЛЕГИ
ЯГОДКИ
НУЖЕН ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ
ЗАВТРА СПОРТЗАЛ
СВЕЖАЯ ГАЗЕТА
Перерывы в работе повышают IQ. В качестве оправдания покажи начальнику совет №10

2

Глоток свободы

Бывает так, что ты в ступоре и котелок не варит, а при этом необходимо довести до конца какое-то дело, требующее умственного напряжения. Если позволяет ситуация — беги в магазин и хватай два пива. Журнал Consciousness and Cognition сообщает, что умеренное количество алкоголя позволяет перепрыгнуть через барьер и по-новому взглянуть на затруднительную ситуацию. Но не переборщи.

БЛЕСТЯЩИЕ ИДЕИ

Творческое мышление требуется не только одухотворенным типам, которые мучаются над идеей нового рекламного ролика про лекарство от диареи. Нестандартные мысли пригодятся и тебе — чтобы решать большие проблемы малыми усилиями.

3. Чуешь, чем пахнет_

Выбирая себе новый аромат в парфюмерном магазине, спроси у продавца, есть ли что-нибудь с нотками розмарина. Дело не в том, что ты хочешь быть очень модным. Просто ученые носы из Нортумбрийского университета (Великобритания) вынюхали, что запах этого растения активизирует области мозга, отвечающие за скорость мышления и правильность выводов. Чуешь, чем пахнет?

4. Жвачный рефлекс_

Даже когда ты жуешь жевательную резинку, твой пульс немного учащается (как-никак физнагрузка). Выше пульс — больше кислорода и глюкозы достигает головы, что влечет за собой улучшение работы мозга. Можешь считать этот факт надуманным, но исследователи из Нью-Йорка преподносят его исключительно как научный. И настоятельно рекомендуют жевать, особенно когда просто сидишь и думаешь.

5. Готовь план Б_

Упорная умственная работа сказывается на содержимом твоей головы так же, как суровая тренировка сказывается на мышцах: мозг устает до боли. Невролог Дэниел Уилсон говорит, что делать: "Витамины группы В помогают мозгу быстрее восстанавливаться после нагрузки. Молоко, хлеб, яйца, печень — вот что нужно, чтобы голова заработала с прежней силой".

6. Одна вода_

Без воды мозг — как двигатель без масла: скрипит и ломается. Психиатр Мурали Дораисвами специально для мозговитых людей рассчитал дневную норму потребления жидкости: глоток воды каждые 15 минут, чтоб избежать усталости; чашка кофе за 30 минут до решения серьезной задачи; зеленый чай во второй половине дня, чтобы не клевать носом, но потом хорошо спать ночью.

7. Воля в кулаке_

Настоящие мужики решают проблемы кулаками, но делать это можно тоже по-разному. Например, как советуют немецкие психологи: сожми левую руку в кулак как можно сильнее и держи так две минуты. Это упражнение активизирует нейронные проводящие пути в правом полушарии, которое специализируется как раз на обработке творческих задач. Вот так, разожми кулак и твори.

СКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Важен не сам IQ (коэффициент интеллекта), а так называемый активный IQ — то есть сколько своих умственных способностей ты можешь мобилизовать прямо сейчас для решения сиюминутной задачи. Слушай наши советы и будь в форме всегда.

8. Самый сок_

После мощной тренировки твой мозг оккупируют свободные радикалы — молекулы, которые кроме всего прочего блокируют работу "активного IQ". Хлопни после нагрузок стакан свежевыжатого апельсиново-морковного сока в баре фитнес-центра: витамины А и С, побеждая радикалы, сводят на нет умственное оцепенение.

9. Японская смекалка_

Хотя бы иногда заказывай на обед суши — голова скажет тебе спасибо. Если верить изданию British Medical Journal, регулярное потребление йода, который содержится в рыбе и водорослях вроде морской капусты, напрямую связано с повышенным IQ. Если сырая рыба — не твой случай, возьми на вооружение ламинарию (та самая капуста) в таблетках. Это будет еще один гарнир к знакомой котлете.

10. Разговорчик в строю_

Пятиминутного разговора с коллегой, из которого чувство юмора и жизнерадостность бьют фонтаном, достаточно для того, чтобы повысить работоспособность в середине дня. В журнале Social Psychology and Personality Science пишут: после короткого позитивного общения ты лучше принимаешь решения. А этого от тебя и ждут на работе.

11. Разумные игры_

Компьютерные шутеры от первого лица, как доказали ученые из Рочестерского университета (США), развивают внимательность и бдительность в реальном мире (без этих двух кирпичиков IQ не построишь). Но есть четкое предписание: не дольше одного часа в день, а последний выстрел — не позднее девяти вечера. Иначе убьешь не только врага, но и надежду на качественный сон.

12. Мозги на завтрак_

Про омега-3 жирные кислоты мы пишем в каждом номере, а есть еще одна не менее ценная штука: фосфолипиды. Они содержатся в яичном желтке, молоке и, образно говоря, смазывают нейронные проводящие пути (по которым идет нервный импульс от одного нейрона в мозгу к другому) едва ли не лучше тех самых кислот. Как следствие, ты быстрее соображаешь. Так что яйца на завтрак три раза в неделю — самое то.

13

Последние новости

Тут такая история: следить за новостями полезно, но, как говорят, не нужно зацикливаться на одной газете или на одном сайте. В Университете Вандербильта (США) выяснили, что, меняя любимый источник информации раз в месяц, ты прибавляешь единицы к своему IQ. Для разнообразия почитывай inoSMI.ru — всегда интересно знать, что пишут заграничные друзья про наши дела.

14

Ягоды на память

Исследователи из Ноттингемского университета (Великобритания) нашли вещество, которое способствует тому, чтобы хранилище информации в твоем мозгу становилось больше и лучше. Это некий эпикатехин — флавоноид и антиоксидант, наибольшие запасы которого ты найдешь в голубике, винограде и темном шоколаде. Советуют съедать хоть что-нибудь из этого хотя бы раз в день.

ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Американская академия неврологии докладывает: у тебя шансы испытать проблемы с памятью на 50% выше, чем у этих, как их там... чем у женщин. Поэтому запоминай.

15. Знакомые все лица_

Приятные новости публикуют иногда в Journal of Neuroscience: секс (не менее двух раз в неделю) приносит не только удовольствие, но и пользу для ума. Связь такая: во время собственно акта в твоем организме вырабатывается гормон окситоцин, который, помимо всего прочего, со временем улучшает способность запоминать лица людей. И по утрам уже не будет немых вопросов: кто это рядом с тобой?

16. Любимая позиция_

Йога, как известно, призвана поддерживать весь организм в хорошей форме, а вот немецкие ученые указали, какое именно из многочисленных упражнений благотворно влияет на отделы мозга, ответственные за память. Итак, сядь, босыми стопами упрись одна в другую, наклонись вперед и сиди так 15 сек. Это один повтор, а нужно 10. Повторяй каждый день хоть перед телевизором, чтобы не терять времени даром.

17. Сила мысли_

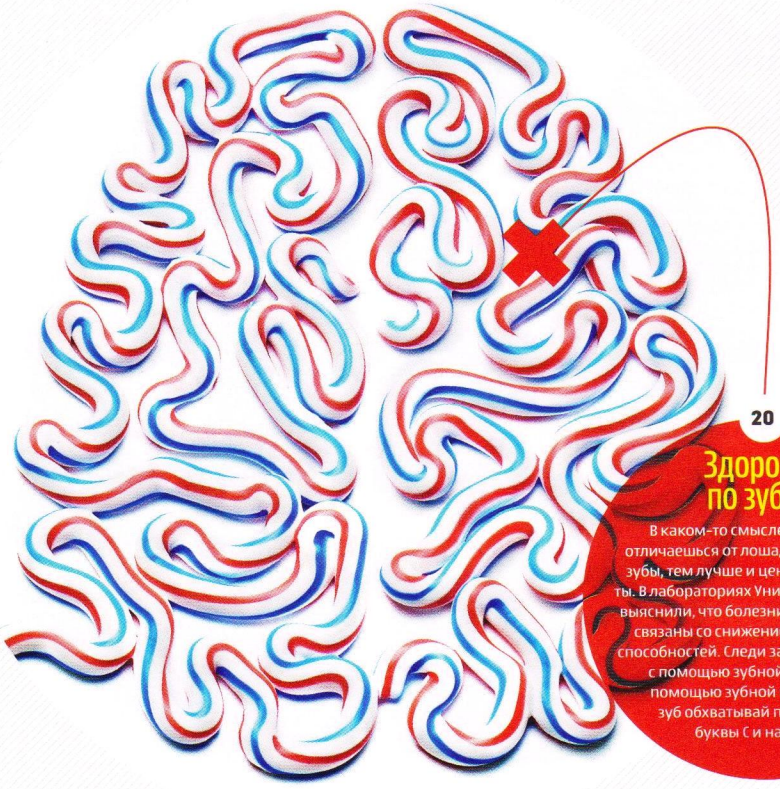
Посещай спортзал трижды в неделю — и твоя память не будет дряхлеть год от года, как это случилось с твоей неспортивной бабушкой. По данным журнала Medicine & Science in Sports & Exercise, идеальная в этом смысле нагрузка — 40-минутная силовая тренировка, которую дополняет интенсивная 20-минутная кардиосессия.

18. Нечего читать_

Хочешь что-то запомнить и не забыть — устраивай себе самопроверку каждые пять минут ("Как зовут ее маму? — Галина Даниловна"). К такому выводу пришли исследователи из Университета Пердью (США), которые уверяют: самотестирование помогает запомнить конкретную информацию лучше, чем многократное зачитывание. А теперь вопрос: сколько апельсиново-морковного сока надо выпивать?

19. Одним движением_

Если в течение одного года ты будешь практиковать регулярные аэробные тренировки, велик шанс, что размер твоего гиппокампа (отдел мозга, отвечающий за переход кратковременной памяти в долговременную) увеличится процента на два, а значит, станет производительнее. Минимальные требования: бодрая 30-минутная прогулка три раза в неделю.



20

Здоровье по зубам

В каком-то смысле ты мало чем отличаешься от лошади: чем здоровее зубы, тем лучше и ценнее конь. То есть ты. В лабораториях Университета Бостона выяснили, что болезни зубов напрямую связаны со снижением когнитивных способностей. Следи за пастью не только с помощью зубной щетки, но и с помощью зубной нити: каждый зуб обхватывай петлей в виде буквы С и начищай.

ПРИХОДИТ С ВОЗРАСТОМ

Болезни Паркинсона, Альцгеймера и другие неврологические проблемы прочно входят в пятерку самых распространенных угроз твоему здоровью на старости лет. Защити мозг от безумного будущего уже сегодня.

21. В ногу с музыкой_

Помнишь, что полезно ходить? Еще полезнее это делать под музыку, причем идти нужно в такт песне (вот попробуй под трек Another One Bites the Dust группы Queen). Как утверждается в исследовании Питтсбургского университета, такая координация движения и получаемой мозгом информации как нельзя лучше сказывается на функциях последнего. Следующим этапом могут стать танцы, если что.

22. Третье не будешь_

Давай-ка так: ближайшие два выходных дня — без сладкого. У человека после 40 лет мозг в буквальном смысле начинает усыхать, и не то чтобы он от этого лучше работает. Так вот, как выяснили австралийские ученые, у людей с повышенным содержанием сахара в крови этот процесс проходит в среднем на 10% быстрее, чем у тех, у кого анализы в порядке. Не ешь десерт хотя бы два дня в неделю.

23. Какао вкуснятина_

Научный журнал Hypertension докладывает: по данным недавних исследований, у людей с умеренными когнитивными нарушениями наблюдаются заметные улучшения после того, как они начинают регулярно хлебать какао, богатое полезными для мозга флавонолами. Не желаешь пить какао по утрам, как в детстве? Просто добавляй ложку-другую во взрослый протеиновый шейк.

24. Виден издалека_

Новейшие технологии позволяют с помощью компьютерной томографии (МРТ) мозга узнать, есть ли у тебя предрасположенность к слабоумию (то есть, проще говоря, впадешь ли ты в маразм, когда будешь дедом). Если кто-то из твоих ближайших родственников столкнулся с такого рода заболеванием, не пожалей денег, прояви здравомыслие и обследуй себя. Генетика — вещь упрямая.

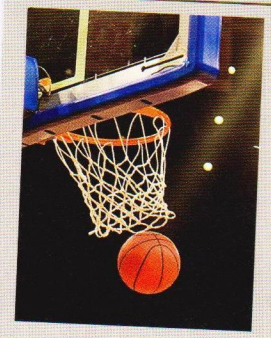
25. Мощный спецназ_

Специи — это не только соль, перец, лавровый лист. Вот есть, например, куркума, без которой не приготовишь идеальное карри. И в этой куркуме есть вещество, которое помогает твоему организму сделать старческое слабоумие туманной перспективой: куркума, как говорят специалисты из Университета Линчепинга (Швеция), помогает предотвратить атеросклероз сосудов головного мозга. ■

БРОСАЙТЕ ЭТО ДЕЛО

В БРОСАНИИ ЧЕГО БЫ ТО НИ БЫЛО НАМ ВАЖНО ПОПАСТЬ В ЦЕЛЬ. А ДЛЯ СТОПРОЦЕНТНОГО РЕЗУЛЬТАТА ВАЖНА ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА. ИЗУЧАЙ И ДЕЙСТВУЙ.

Как бросить **мяч в кольцо**



СНАРЯД Описания игр, напоминающих современный баскетбол, встречаются у древних норманнов и во многих культурах "доколумбовой" Америки. Первый официально зарегистрированный баскетбольный матч состоялся в декабре 1891-го.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА Бросок в баскетболе совершается одной рукой — вторая лишь поддерживает мяч. Локоть должен смотреть прямо на кольцо, указательный и средний пальцы направлены назад (в противоположную от кольца сторону). Если вы кидаете правой рукой, то правую ногу надо ставить немного вперед. Главное, чтобы нога была направлена в сторону кольца. Колени немного согнуты (чтоб было удобно и можно было хорошо прыгнуть). Итак, подпрыгиваем и перед небольшим зависанием бросаем мяч: резким движением кисти, полностью выпрямляя локоть. Кисть должна работать максимально.

Как бросить **бумеранг**

СНАРЯД Когда-то бумеранг был боевым снарядом австралийских аборигенов. Бумеранги и сейчас иногда используются по своему прямому назначению, хотя они уже давно стали детской игрушкой в большинстве стран мира. Делали их из бивней мамонтов, теперь же они деревянные или пластиковые, что никак не влияет на степень их летучести. Самым привлекательным в бумерангах остается сложная траектория полета, а также возможность возвращения в руки к бросавшему.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА Для запуска крепко держи конец бумеранга в ладони, при этом верхнее крыло его должно смотреть вверх. Наклони бумеранг вправо, чтобы угол между снарядом и горизонтом составлял 65–70 градусов. Отведи руку с бумерангом за голову и энергичным движением брось его. Не забудь в последний момент подкрутить его резким движением кисти. Если все сделано правильно, бумеранг вернется, описав дугу около 50 метров в диаметре.

Как бросить **курить**

СНАРЯД Содержащийся в табачном дыме никотин влияет на клетки головного мозга, запуская процесс выработки серотонина, эндорфинов и других так называемых гормонов удовольствия. Резкое снижение концентрации этих веществ отправляет курильщика прямиком в депрессию. Именно поэтому различные "народные" методы вроде походов только в те места, где запрещено курить, попытки заменять обычную сигарету электронной или чтения мантр на тему "как бросить курить" — не решают проблемы и приводят к тому, что курильщик через непродолжительное время воздержания снова берется за сигарету.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА — на любой стадии отказа от курения подключить препарат "Бризантин", который, помимо снижения тяги к никотину, оказывает успокаивающее, антидепрессивное и противотревожное действие. Он устраняет раздражительность, внутренний дискомфорт, снижение работоспособности, слабость, тахикардию. "Бризантин" не содержит никотина и может применяться совместно с другими лекарствами и методами. Пользоваться препаратом просто: "Бризантин" выпускается в форме таблеток для рассасывания, которые не требуют запивания водой. Бросить курить легко, если есть "Бризантин" и собственное желание. Подробнее на www.brosay-legko.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТЕЛА СО СТАЛЬНЫМ СЕРДЕЧНИКОМ

МН ПРОДОЛЖАЕТ СЕРИЮ ПУБЛИКАЦИЙ О ТРЕНИРОВКАХ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СИЛЫ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ. НА ОЧЕРЕДИ — ТЕЛОХРАНИТЕЛИ САМЫХ СЕРЬЕЗНЫХ ИТАЛЬЯНСКИХ ПОЛИТИКОВ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ДЕЯТЕЛЕЙ.

ФОТО: СЕРДЖИО РАМАЗОТТИ

У Роберто Тесты исключительная работа. Он — один из тех, кто отвечает за персональную безопасность итальянской элиты, включая таких людей, как [redacted] и [redacted]. Иначе говоря, он работает в стране, где процветает коррупция, где богатая история политических похищений и убийств даже стала материалом для книг и фильмов. А еще эта страна сейчас переживает период экономической нестабильности, так что Теста находится в постоянной боевой готовности.

Во время смены, которая может затянуться и на 14 часов, Роберто как тень следует за своим клиентом, постоянно оценивая ситуацию, предупреждая потенциальные угрозы и планируя пути отхода. "Даже когда ждешь клиента из ресторана, ты не можешь расслабиться ни на секунду", — говорит он.

Бывший боец итальянского спецназа 17° Stormo Incursori (аналог нашего спецназа ВДВ), Теста уже разменял шестой десяток. По его мнению, это лучший возраст для телохранителя, когда на подкорку уже записан опыт десятилетий тактической работы. Но вместе с опытом копятся старые раны, суставы утрачивают гибкость. Поэтому Теста и команда, с которой он работает, используют тренировочную систему "Такфит" (или "Тактический фитнес"). "Такфит" был разработан в последнее десятилетие, на него полагаются элитные боевые подразделения [redacted], а также полицейский спецназ, созданный для освобождения заложников в Израиле и США.

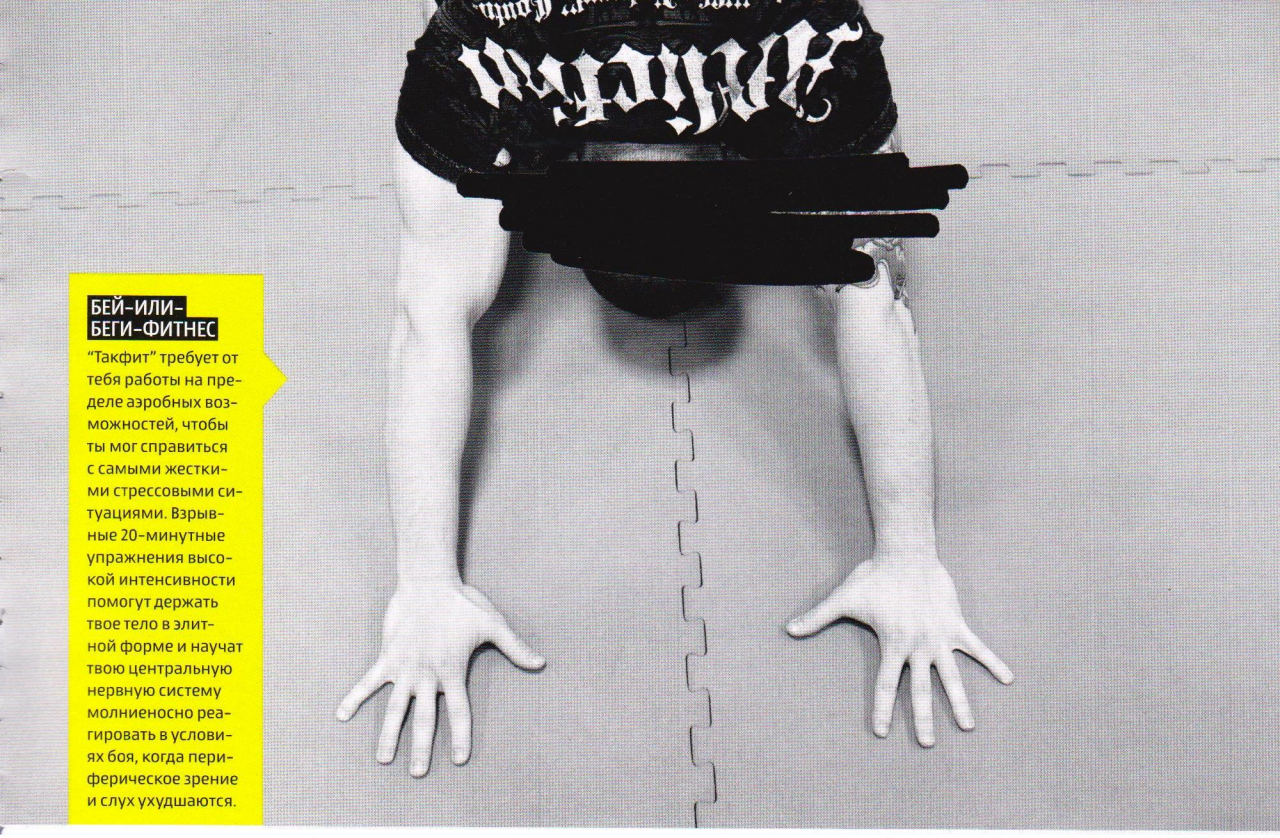
Эта система готовит Тесту к выполнению крайне специфических задач. Ему требуется выносливость, чтобы часами сохранять боевую готовность, пока ничего не происходит, а также резерв скорости, силы и концентрации, чтобы мгновенно переключиться в боевой режим и всех спасти. Тут тело приходится не тренировать, а буквально пытать. Зато после такого сеанса инквизиции драматически повышается эластичность мышц и связок, а также выносливость сердечно-сосудистой системы. Ты развиваешь двигательные навыки, о которых твое тело даже не подозревало, чтобы быть готовым к действиям, которые, как ты надеешься, тебе никогда не придется предпринимать. При таких тренировках пресс, похожий на стиральную доску, — просто побочный эффект. "Отличная физическая форма дает спокойствие — ведь оно достигается, только когда ты полностью контролируешь свое тело и ум. Ты ничего не оставил на волю случая", — говорит Теста, добавляя, что ни разу не вытаскивал оружие из кобуры за 20-летнюю карьеру в охранной фирме [redacted]. По его словам, для телохранителя попасть в перестрелку — это уже поражение. Профессионал просто не допустит возникновения такой ситуации.

Держи 6 тактических принципов тренировки Тесты, а также его программу, созданную по системе "Такфит". С подобным арсеналом ты обретешь такую убийственно функциональную форму, что тебе позавидуют самые крутые киллеры мира.

МН По соображениям безопасности мы изменили (или просто замазали) некоторые имена в этом материале.

ПОЛЕ БИТВЫ — ВЕЗДЕ

Теста и его команда тренируются с Альберто Галаци, бывшим телохранителем Мадонны и Джорджа Клуни, одним из основателей "Такфита". "Режим тренировок — 4 раза в неделю. Занятия проходят в разных местах и на разных поверхностях, от зала до городской среды. Это помогает симулировать широкий спектр ситуаций, с которыми нам приходится сталкиваться на работе".



БЕЙ-ИЛИ-БЕГИ-ФИТНЕС

"Такфит" требует от тебя работы на пределе аэробных возможностей, чтобы ты мог справиться с самыми жесткими стрессовыми ситуациями. Взрывные 20-минутные упражнения высокой интенсивности помогут держать твое тело в элитной форме и научат твою центральную нервную систему молниеносно реагировать в условиях боя, когда периферическое зрение и слух ухудшаются.

ВООРУЖИСЬ УБИЙСТВЕННОЙ СИЛОЙ

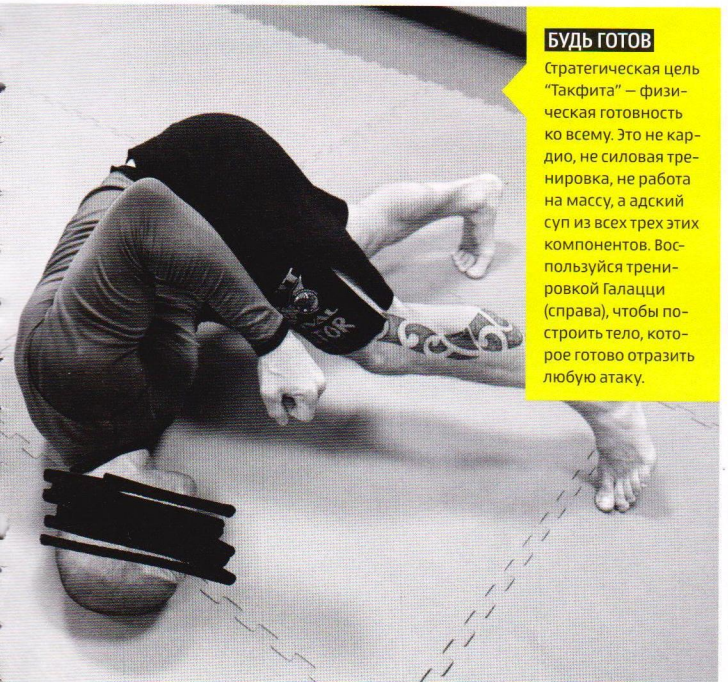
Галацци в совершенстве владеет техникой кикбоксинга, джиу-джитсу, карате и уличных драк, и эти умения он постоянно использует, обучая телохранителей вроде Тесты технике ведения боя не на жизнь, а на смерть. Тебе тоже стоит включить занятия боевыми искусствами в тренировки. Так ты дополнительно укрепишь мускулатуру бедер, плеч и предплечий, а также значительно улучшишь реакцию.

СБАЛАНСИРУЙ ТЕЛО И УМ

В экстренной ситуации каждое движение требует отменной координации и мощного кора. Упражнения "Тактфита" намеренно усложнены, чтобы усилить нагрузку на мозг и прямую мышцу живота. И дело не только в быстроте реакции. Такой подход тренирует ясность мышления в условиях чрезмерных физических нагрузок. Телохранителям это качество необходимо в борьбе за выживание, тебе пригодится на спортплощадке.

ТРЕНИРУЙСЯ ПОД ОГНЕМ

"Такфит" использует много упражнений с собственным весом, заставляя твои мышцы работать с разной интенсивностью и под разными углами. Ты становишься мощнее и подвижнее, а также учишь свое тело лучше держать удар. Это отличная тренировка для ребят, которые занимаются боевыми единоборствами. Если под рукой нет АК-47, используй гири, предметы мебели и свою фантазию, чтобы проработать мускулатуру под новыми для нее углами.



БУДЬ ГОТОВ

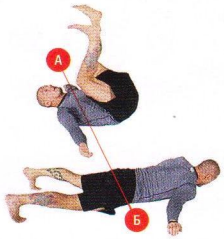
Стратегическая цель "Такфита" — физическая готовность ко всему. Это не кардио, не силовая тренировка, не работа на массу, а адский суп из всех трех этих компонентов. Воспользуйся тренировкой Галацци (справа), чтобы построить тело, которое готово отразить любую атаку.

ПРИБАВЬ СЕБЕ ВЕСА

Хочешь попробовать "Такфит" на собственной шкуре? Держи круговую тренировку от Альберто Галацци, которую он написал специально, чтобы салаги вроде тебя становились сильнее, выносливее и ловче. Выполняй ее так: для начала сделай по одному подходу каждого упражнения, на каждый подход — 20 секунд, отдых между упражнениями — 10 секунд. Сделал все четыре? Это один круг, таких надо сделать восемь. Сделал все восемь? Отдохни одну минуту и следующие 20 минут продолжай круговую тренировку, делая столько повторов, сколько задано в описании каждого упражнения внизу.

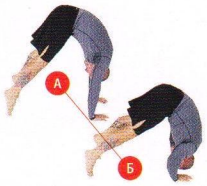
1. ПЕРЕВОРОТ НАЗАД В УПОР ЛЕЖА

Опустись в глубокий присед, разведи руки в стороны и упади назад, не разгибаясь в пояснице (А). Перекатись через голову назад и приземлись в положении упор лежа, не касаясь коленями пола (Б). Повтори 15 раз. Это упражнение развивает ловкость и нагружает мышцы пресса.



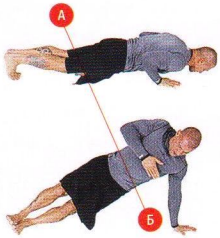
2. ОТЖИМАНИЯ ROCCA

Согнись в пояснице и опусти руки на пол, поставь ступни на мыски (А). Согни руки в локтях и коснись головой пола (Б). Вернись в исходную позицию и повтори 5 раз. Это отличный способ развить функциональную силу плечевого пояса.



3. ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПЛАНКА

Стань в планку (А). Перенеси вес на левую сторону и прими позицию боковая планка, прижав правую руку ладонью к груди как на фото (Б). Вернись в исходное положение и повтори 8 раз сначала для левой стороны, а затем сделай еще 9 повторов для правой стороны тела. Железобетонный пресс тебе обеспечен.



4. ШТОПОР

Встань на четвереньки, согнув ноги в коленях до прямого угла и касаясь пола только мысками (А). Поверни бедра вправо и повернись правым боком к полу, оторвав левую руку от пола (Б). Быстро вернись в исходное положение и проделай все то же самое в левую сторону. Это один повтор, сделай таких еще 10. Это движение тренирует в первую очередь твою нервную систему. Ты учишься делать сложные движения в спокойной обстановке, чтобы потом без труда делать легкие в сложной ситуации. ■

ЧТО В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ

МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ПРО КЛИНИЧЕСКУЮ СМЕРТЬ ТЫ ЗНАЕШЬ ЛИШЬ ПОНАСЛЫШКЕ. ГОВОРЯТ, В ЭТОМ СОСТОЯНИИ ОТКРЫВАЕТСЯ ДВЕРЬ В ЗАГРОБНЫЙ МИР. МН РЕШИЛ РАЗОБРАТЬСЯ В МИФАХ, КОТОРЫЕ НАГОРОДИЛИ ВОКРУГ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ НЕ ЖЕЛАЮЩИЕ УМИРАТЬ ПАНИКЕРЫ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ТЕРМИН "КЛИНИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ" ПОЯВИЛСЯ, КОГДА ВРАЧИ ПОНЯЛИ, ЧТО после остановки сердца у них есть еще 3–5 минут на то, чтобы вернуть больного с того света. Кровообращение и рефлексы у пациента в этот момент отсутствуют, однако клеточный обмен веществ продолжается анаэробным путем. Если до истощения запасов организма врачам удастся возобновить подачу кислорода хотя бы к мозгу, то он, возможно, сохранит все свои функции, и ты выкарабкаешься.

Хотя надежды мало. Национальный институт неврологических и коммуникативных нарушений США проанализировал статистику 9 крупнейших больниц страны: 91% пациентов, к которым были применены реанимационные мероприятия, все равно умерли. Из тех, кто вернулся к нам, 4% "имели нарушения высшей нервной деятельности и требовали постороннего ухода". И только 5% восстановились полностью. Мы воспринимаем этих людей как посланцев с того света. И они вовсю этим пользуются. Многие реанимированные впоследствии рассказывают, что в мертвом виде они летели по темным тоннелям к свету, встречались с божественными существами и любимыми (усопшими) родственниками, наблюдали со стороны за своим оживлением и, вообще, отлично себя чувствовали.

Вдруг тебе действительно не стоит бояться ухода?

МИФ №1

Человек слышит, как врачи констатируют его смерть

Кора больших полушарий мозга — та самая, которая отвечает за управление психическими процессами (сознанием, памятью, мышлением), — уже выключена, как компьютер, из которого выдернули шнур. А человек продолжает слышать и осознавать услышанное. Какие еще доказательства нужны, чтобы подтвердить наличие у нас нематериальной души и возможность существования сознания отдельно от мозга?

НА САМОМ ДЕЛЕ "Некоторые участки больших полушарий — например, корковый отдел слухового анализатора — дольше других сопротивляются дефициту кислорода. Так что в про-

цессе отключения мозга полная потеря слуха происходит на несколько секунд позже, чем, например, отключение центров двигательной активности", — объясняет Лев Герасимов, заведующий лабораторией "Технологии жизнеобеспечения при критических состояниях" НИИ общей реаниматологии РАМН. По международным нормативам, медик должен потратить не больше 8–10 секунд на констатацию клинической смерти, ведь тут дорого каждое мгновение. Если налицо потеря сознания и прекращение дыхания, врач обязан начать реанимацию. Вполне возможно, что он произнесет вслух "клиническая смерть" еще до того, как твое сознание полностью угаснет.

МИФ №2

Человеку кажется, что он падает или, наоборот, летит вверх по темному тоннелю к свету

Этот сюжет — один из самых часто встречающихся в воспоминаниях о клинической смерти. Сторонники сверхъестественного считают этот тоннель воротами между миром живых и мертвых.

■ **НА САМОМ ДЕЛЕ** "Мозг генерирует картинки загробной жизни так же, как галлюцинации или сны. Но происходит это не в состоянии клинической смерти, а в мгновения непосредственно до ее наступления и сразу после успешной реанимации — когда мозг работает в "аварийном режиме" со сбоями из-за дефицита кислорода", — продолжает терпеливо развеивать мифы Лев Герасимов. И нет ничего удивительного в том, что масштабные галлюцинации, которые, по ощущениям больного, могут длиться много часов, на самом деле занимают всего пару секунд. Проверь это следующей ночью: в фазе быстрого сна ты можешь "прожить" несколько дней, всего лишь перевернувшись с боку на бок.

Теперь о тоннеле, по которому умерший летит к свету. Кора затылочных долей мозга, отвечающая за наше зрение, может генерировать изображение, даже не получая нервных сигналов от глаз. В процессе угасания человек сначала прекращает получать реальную "картинку", а потом перестает работать корковый анализатор. Причем делает это он постепенно. Первыми дефицит кислорода испытывают ткани на периферии, последними — полюса затылочных долей. В ходе этого процесса виртуальное "поле зрения" (напомним, глаза уже не видят, но мозг все еще производит картинку) сужается, пока не остается лишь центральное или, как его еще называют, "трубчатое" зрение.

А вестибулярный анализатор в этот момент из-за недостатка кислорода перестает адекватно воспринимать информацию о положении тела, и человеку кажется, что он движется — например, летит.

МИФ №3

На том свете человека ждет покой и свобода от земных забот, потому что в состоянии клинической смерти человек переживает именно такие ощущения

Американский врач и психотерапевт Реймонд Моуди в книге "Жизнь после жизни" (см. справку на ниже) приводит слова мужчины, вернувшегося "с того света": "В момент травмы я ощутил внезапную боль, но затем боль исчезла... Мне было тепло и приятно как никогда".

■ **НА САМОМ ДЕЛЕ** С точки зрения современной медицины, на том свете тебя ждет Ничего. А покой при умирании — состояние временное. В ответ на критические ситуации твой организм обычно выбрасывает в кровь дозу эндорфинов, чтобы ты не испытывал подавляющий стресс (например, из-за боли) и продолжал бороться до конца. Клиническая смерть занимает в рейтинге самых опасных приключений твоего тела 2-е место (на первом — биологическая). Поэтому, прежде чем полностью отключиться, твой мозг буквально затапливает сам себя "гормоном счастья", который и вызывает приятные ощущения. Кроме того, радостное чувство могут вызывать медикаменты, которые вводят пациенту в постреанимационный период. Многие из этих веществ вполне годны для танцев на дискотеках.

ЗА ГРОБОВОЙ ДОСКОЙ

Тему околосмертных переживаний популяризировал американский врач и психотерапевт Раймонд Моуди. В 1975 году он выпустил книгу "Жизнь после жизни", в которой содержался анализ метафизических приключений 150 человек, благополучно переживших клиническую смерть. Моуди составил список типовых ощущений временных покойников — вроде отделения сознания от тела или встречи с горячо любимыми родственниками (сначала в списке было 9 пунктов, в 1977-м Моуди расширил его до 15 пунктов). Никаких научных выводов Моуди в своих работах (многомиллионными тиражами вышло 3 книги) не делал. Однако в недавнем интервью доктор заявил буквально следующее: "Опросив уже более тысячи людей... и постоянно встречая в их рассказах одни и те же ошеломляющие и необычные эпизоды, я готов утверждать, что жизнь после смерти с большой вероятностью существует. Собственно говоря, сейчас я абсолютно не сомневаюсь в том, что мои собеседники смогли бросить мимолетный взгляд на то, что находится за пределами нашего мира".

МИФ №4

В состоянии клинической смерти сознание покидает физическую оболочку

В рассказах сходивших "по ту сторону" часто встречается такой сюжет: они словно воспаряют над своим телом и наблюдают со стороны за тем, как их оживляют. При этом человек не привязан к своей бренной оболочке и может перемещаться, например, по зданию больницы.

■ **НА САМОМ ДЕЛЕ** Сэм Перниа, реаниматолог из Саутгемптонского университета (Великобритания), провел эксперимент. Он размещал в отделениях интенсивной терапии яркие запоминающиеся изображения, которые можно увидеть, только если смотришь вниз из-под потолка. Но никто из пациентов, переживших клиническую смерть в этих помещениях и рассказывавших о выходе сознания из физического тела, этих рисунков не увидел. Получается, это тоже галлюцинации?

МИФ №5

В состоянии клинической смерти человек встречает усопших родственников, ангелов, Бога и других экзотических созданий

В 2008 году на больничную койку с диагнозом "инфекционный менингит" загремел американский нейрохирург Эбен Александер. Пролежав в коме неделю, Эбен пришел в себя и начал рассказывать всем подряд о незабываемом опыте путешествий по загробному миру. Перемещался по тому свету Александер на крыле огромной бабочки, его сопровождала женщина с высокими скулами и прекрасными голубыми глазами. Нейрохирург, понятно, общался со спутницей посредством телепатии. Под впечатлением от этих переживаний Александер написал книгу "Доказательство рая", которая сразу стала бестселлером.

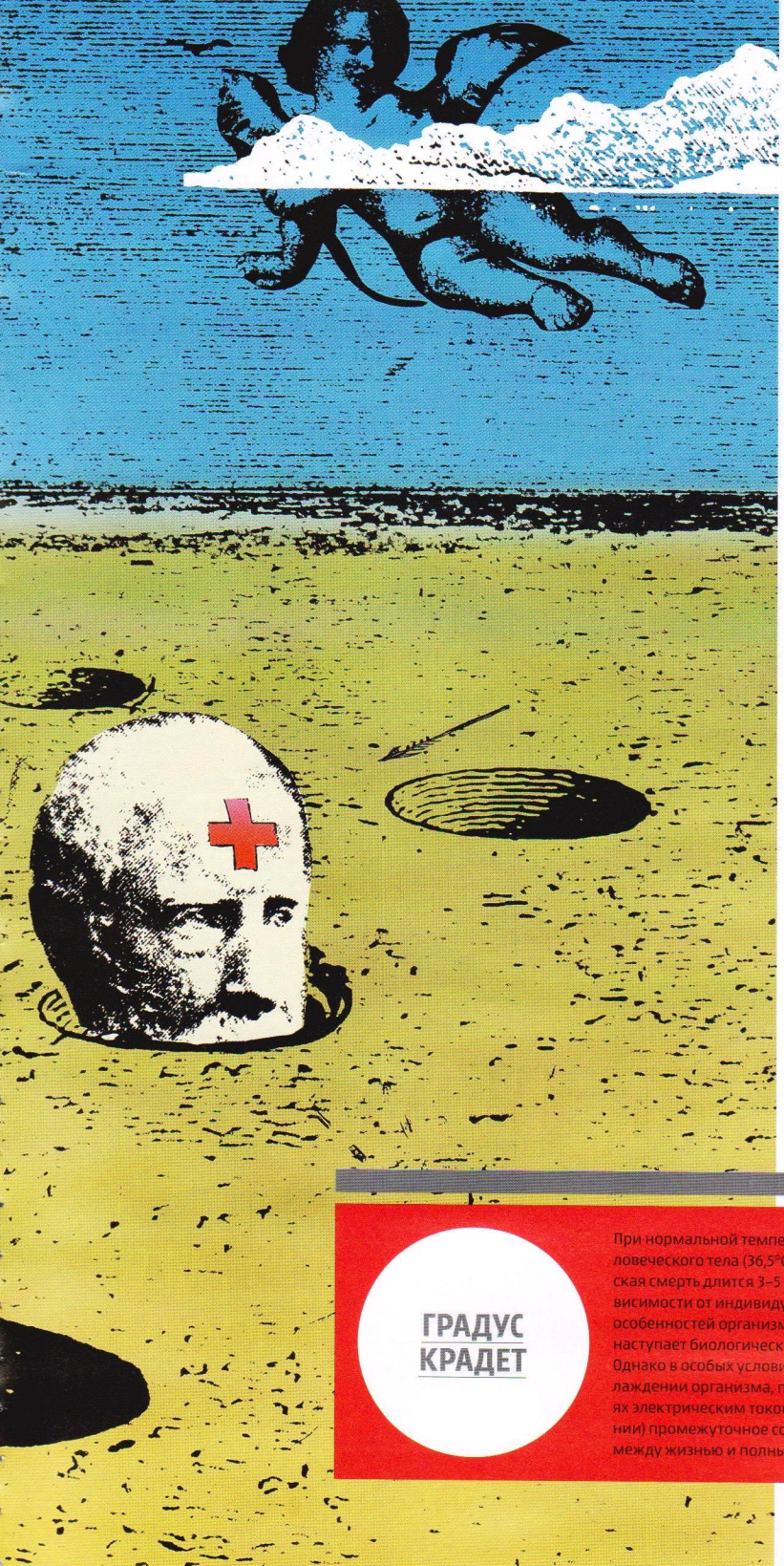
■ **НА САМОМ ДЕЛЕ** В коме ЦНС не отключается полностью: у человека сохраняются рефлексы, могут действовать некоторые участки коры больших полушарий. Так что, с точки зрения науки, это была не смерть — Александер был скорее "здесь", чем "там". Невролог из Лос-Анджелеса Сэм Харрис выдвинул предположение, что Александер в коме испытал воздействие эндогенного диметилтриптамина (DMT). По одной из теорий, в пограничном состоянии между жизнью и смертью организм вырабатывает в промышленных количествах не только эндорфины, но и этот алкалоид — опять же чтобы снизить уровень стресса. DMT приводит человека в особое мистическое состояние (т.н. энтеогенное, что переводится как "становишься божественным изнутри"), сопровождающееся мощными слуховыми и визуальными галлюцинациями. Шаманы Южной Америки, например, используют DMT в составе напитка "айяуаска", чтобы общаться с духами. Вот и Александеру повезло.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Мы нашли человека, который согласился рассказать тебе о том, что он видел и слышал, когда находился при смерти.

АЛЕКСАНДР СОБОЛЕВ

38 лет, предприниматель (Москва): "Я пережил состояние клинической смерти, когда учился в Рязанском десантном училище. Мой взвод участвовал в соревнованиях разведывательных групп. Это 3-дневный марафон на выживание с запредельными физическими нагрузками (без сна и фактически без отдыха), который заканчивается 10-километровым марш-броском в полной выкладке. К этому последнему этапу я подошел не в лучшей форме: накануне распорол стопу какой-то корягой при переправе через реку, мы были постоянно в движении, нога сильно болела, повязка слетала, кровотечение возобновлялось, меня лихорадило. Но я пробежал почти все 10 км, причем как это сделал, до сих пор не понимаю, да и плохо помню. За несколько сот метров до финиша я отключился, и меня принесли туда товарищи на руках (участие в соревнованиях мне, кстати, засчитали). Врач поставил диагноз "острая сердечная недостаточность" и начал меня оживлять. О том периоде, когда я находился в состоянии клинической смерти, у меня такие воспоминания: я не только слышал, что говорили окружающие, но и наблюдал со стороны за происходящим. Я видел, как мне что-то вкололи в область сердца, видел, как для моего оживления использовали дефибриллятор. Причем в моем сознании картинка была такой: мое тело и врачи находятся на поле стадиона, а на трибунах сидят мои близкие и наблюдают за происходящим. Кроме того, мне казалось, что я могу контролировать процесс реанимации. Был момент, когда мне надоело валяться, — и я тут же услышал, как врач сказал, что у меня появился пульс. Потом подумал: вот сейчас будет общее построение, все будут напрягаться, а я вот всех обманул и могу полежать — и врач закричал, что у меня опять остановилось сердце. В конце концов я решил вернуться. Добавлю, что не испытывал страха, когда смотрел, как меня оживляют, и вообще, не относился к этой ситуации, как к вопросу жизни и смерти. Мне казалось, что все в порядке, жизнь идет своим чередом".



МИФ №6

Люди, пережившие клиническую смерть, делятся похожими воспоминаниями, а это доказывает реальность загробной жизни

Свет в конце тоннеля. Существо, состоящее из света и любви. Приключения сознания, перемещающегося отдельно от физического тела. С этим якобы сталкивается любой пациент реанимации независимо от пола, возраста, социального положения, образования и национальности. Это принято считать самым веским аргументом в пользу реальности осознанного существования после смерти.

■ **НА САМОМ ДЕЛЕ** Большинство исследований предсмертных переживаний проводилось и проводятся западными учеными. Понятно, что изучают они своих соотечественников, которые воспитаны в традициях одной из авраамических религий и разделяют западные культурные ценности — наверное, поэтому их околосмертные переживания совпадают. А, например, в книге Бхавана Виссудхикунавот "Випассана встречается с сознанием" жительница Таиланда случившееся с ней после остановки сердца описывает подругому: "Я почувствовала усталость и вышла из хижины. Встав под кокосовой пальмой, я ощутила глубокое чувство прекрасного. Затем я увидела дорогу и пошла по ней. Внезапно я увидела двух людей. Это были слуги Повелителя мертвых Яма. Один из них сказал, что сейчас меня отведут в ад. Я попросила отпустить меня домой предупредить родных. Когда я вошла, в моей хижине было много людей, которые плакали. Затем я споткнулась, упала и ожила".

И никаких, заметь, ангелов с трубами. ■

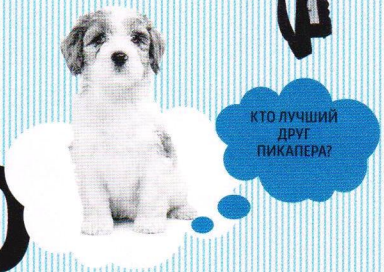
ГРАДУС КРАДЕТ

При нормальной температуре человеческого тела (36,5°С) клиническая смерть длится 3–5 минут в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Затем наступает биологическая смерть. Однако в особых условиях (при охлаждении организма, поражениях электрическим током, топлении) промежуточное состояние между жизнью и полным разрушением может затянуться. Например, снижение температуры тела на 3°С дает реаниматологам на работу целых 10 минут от момента остановки сердца пациента. А в 2008 году североамериканские реаниматологи оживили 82-летнего мужчину, который замерз на улице до температуры тела 26°С. Он провел в состоянии клинической смерти больше 2 часов.

ХОРОШО ЛИ ТЫ ЗНАЕШЬ ЖЕНЩИН?

ДАВАЙ НАПРЯМУЮ: ПРЕКРАСНЫЙ ПОЛ — ЭТО ЗАГАДКА. СТОИТ В ПРЕДДВЕРИИ 8 МАРТА ПРОЛИТЬ НЕМНОГО СВЕТА НА ИХ ТЕМНУЮ СИЛУ.

ТЕКСТ: НИККИ УИЛЬЯМС



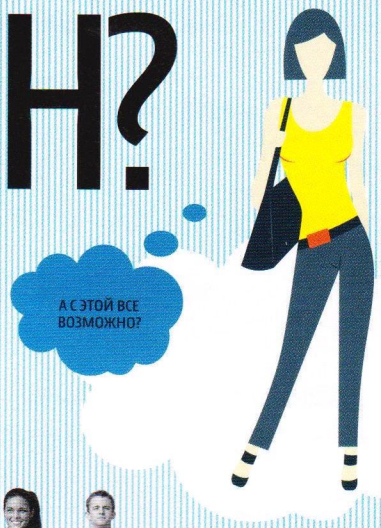


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

01 \
Развод делает женщин...

○ А Счастливее

○ Б Несчастнее

○ В Богаче

02 \
Женщины, которые регулярно получают оральные ласки, с меньшей вероятностью...

● А Набирают вес
● Б Выходят замуж
● В Изменяют

03 \
Женщины лучше слушают собеседника, чем мужчины.

○ А Правда
○ Б Ложь

04 \
Женщины больше склонны к бисексуальности, чем мужчины.

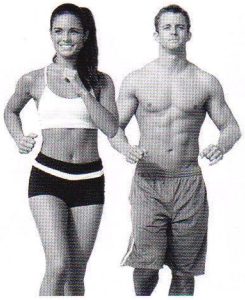
● А ПРАВДА
● Б ЛОЖЬ

05 \
Кто лучше справляется с тестами на IQ?

● А МУЖЧИНЫ
● Б ЖЕНЩИНЫ

06 \
Кто быстрее бегает?

○ А Женщины
○ Б Мужчины



07 \
Сколько калорий в день требуется средней женщине?

○ А 2000
○ Б 1500
○ В 2800

08 \
Кто быстрее влюбляется?

● А Ты
● Б Она

09 \
Странно, но факт: в белой футболке с буквой T ты становишься для нее более привлекательным. Но насколько?

○ А На 23%
○ Б На 5%
○ В На 12%

10 \
С красавцем женщина более вероятно сделает что?

● А Выйдет за него
● Б Изменит ему
● В Достигнет оргазма

11 \
Какая из этих женщин скорее привлечет твое внимание в баре?

○ А "Горячая" коллега по работе
○ Б Сексуальная незнакомка

12 \
Кто будет тебе лучшей женой?

○ А Бейонсе
○ Б Алла Борисовна Пугачева
○ В Сестра друга

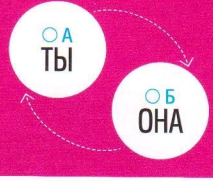
13 \
Если у тебя есть собака, то вероятность, что женщина даст тебе свой телефон, возрастает на...

○ А 10%

○ Б 50%

○ В 300%

14 \
Кто изменит с большей вероятностью?



15 \
Женщины, которые работают в разные смены...

16 \
Когда ученые из Университета Техаса спросили мужчин, что является самой важной чертой у женщин, те ответили...

17 \
Шутки какого типа больше нравятся женщинам?

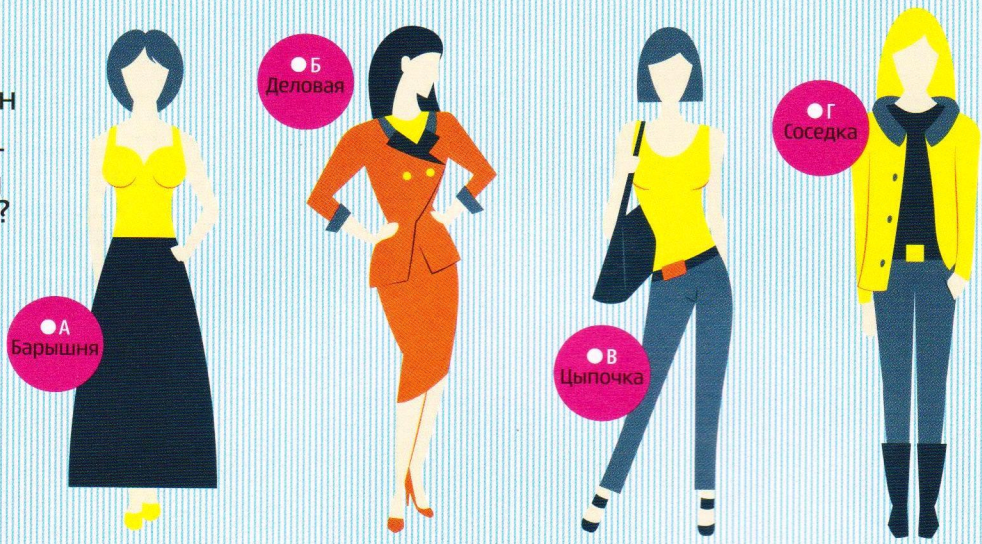
○ А Клоунада с падениями

○ Б "Туалетный" юмор

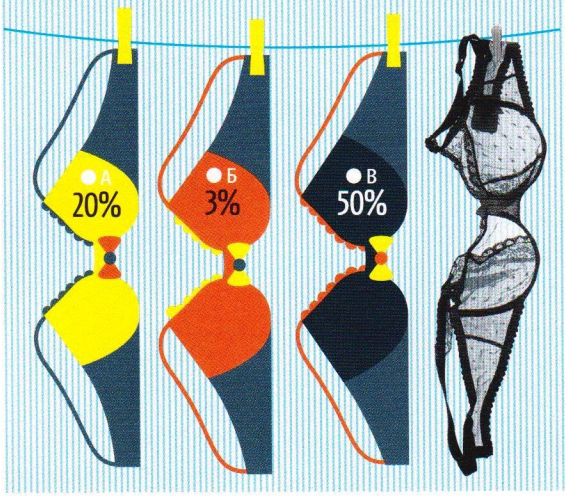
○ В Игра слов

18 \
Женщины более эмоциональны, чем мужчины.

19 \
Какая из этих женщин скорее ответит на твои авансы?



20 \ Какой процент женщин довольны своим телом?



21 \ Сколько примерно раз в день она думает о сексе? (Подсказка: меньше, чем ты)

- А 1 раз
- Б 8 раз
- В 19 раз

22 \ Сколько слов в день произносит средняя женщина?

23 \ Какой процент пользователей интернет-порно составляют женщины?

- А 33%
- Б 10%
- В 25%

24 \ Тебе нужно больше сна, чем ей.

- А ПРАВДА
- Б ЛОЖЬ

25 \ Как распознать, что девушка будет тебе верной женой?

- А У нее много подруг
- Б У нее много друзей-мужчин
- В У нее всего несколько близких друзей

26 \ У 1000 женщин спросили, в каком возрасте они чувствовали себя наиболее сексуальными. Каков был самый частый ответ?

- А 21
- Б 28
- В 34

ТВОЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МОЗГУ ЖЕНЩИНЫ

Подсчитай свои очки, посмотри, где ты выбрал неверные варианты, и постарайся запомнить правильные ответы — в жизни они точно пригодятся.

1 ЧТО ДАЕТ ЕЙ РАЗВОД?

ОТВЕТ: А Забудь о таких стереотипах, как "несчастная разведенка" и "обогатилась за счет бывшего мужа". Недавнее исследование Кингстонского университета (Великобритания) показало: развод в среднем снижает доходы женщин (в материальной и нематериальной форме). Зато в первые пять лет после расторжения брака они чувствуют себя счастливее — и прилив позитивных эмоций у них выше, чем у их бывших партнеров.

2 КАК МНЕ УМЕНЬШИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ЕЕ ИЗМЕНЫ?

В Куннилингус способствует ее верности, говорится в журнале Evolutionary Psychology. И мы это чувствуем: те парни, которые видят, что другие мужчины находят их подруг привлекательными, с большей вероятностью включают оральные ласки в свой арсенал.

3 ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ЗАПОМНИТЬ ИМЯ ЕЕ ЛУЧШЕЙ ПОДРУГИ?

А Исследование, проведенное в Университете Индианы (США), показало: женщины задействуют оба полушария мозга, когда слушают. Мужчины — только одно.

4 МОЖЕТ ЛИ ОНА УЙТИ ОТ МЕНЯ К ДРУГОЙ ЖЕНЩИНЕ?

А Исключить такой вариант нельзя. По данным исследования Университета Скрэнтона (США), женщины с большей вероятностью "проявляют гибкость" в этом вопросе. Тому есть глубокие эволюционные причины: однополый союз для женщины — "запасной вариант", чтобы вырастить ее детей, если ты вдруг исчезнешь. Совсем без партнера это сделать трудно, а новый мужик может и невзлюбить чужих отпрысков.

5 У КОГО БОЛЬШЕ IQ?

Б Последняя сенсация от профессора Джеймса Флинна (Новая Зеландия), мирового авторитета в изучении коэффициента умственного развития: если 100 лет назад женщины показывали в тестах на IQ результат в среднем на 5 пунктов ниже, чем мы, то теперь они (опять же в среднем) опережают нас на 1,5 пункта! Флинн объясняет: в последние 100 лет дамы взяли на себя повышенную нагрузку (захотели и детей растить, но и карьеру делать), так что сейчас они просто лучше нас тренированы на решение задач. Мужики, просыпайтесь!

6 НО Я ВСЕ ЕЩЕ БЫСТРЕЕ?

Б Пока да. Но опубликованное в журнале Nature исследование показало, что разница между мужчинами и женщинами сокращается с каждым годом. Да это можно посмотреть хотя бы по "М" — и "Ж" — рекордам в беге на 100 метров: если в 1922 году разница составляла 3,2 секунды (!), то сейчас — только 0,86 секунды (9,63 против 10,49).

7 ОНА ЛЮБИТ ПОЕСТЬ?

А По данным журнала Harvard Health (США), ей требуется 2000 калорий в день, а тебе — 2800. Но женщинам нужно в два раза больше железа, так что не экономь на стейке в следующий раз, когда будешь готовить.

8 КТО БЫСТРЕЕ СДАЕТСЯ?

А Женщинам нужно больше времени, чтобы сказать "Да, я влюблена". Так утверждает Journal of Social Psychology (США). В среднем, ты поймешь свои чувства после трех свиданий, а она — после трех месяцев знакомства.

9 КАК МНЕ ОДЕТЬСЯ, ЧТОБЫ ВПЕЧАТЛИТЬ ЕЕ?

В Футболка с буквой Т делает тебя на 12% более привлекательным, по данным Университета Ноттингем Трент (Великобритания). Почему? Горизонтальная палочка делает твои плечи визуально шире.

10 КРАСИВЫЕ ПАРНИ ЛУЧШЕ В ЧЕМ?

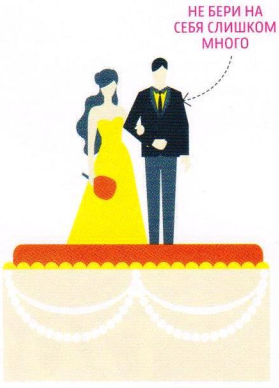
В Чем симпатичнее партнер, тем сильнее оргазм партнерши. Этот скучный факт установил Университет Пенсильвании (США).

11 В ЧЕМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ НЕЗНАКОМКИ В БАРЕ?

Б По данным Stirling University, мужчины предрасположены считать незнакомок более привлекательными. Нам ведь нужно заботиться о генетическом разнообразии потомства, а неизвестная тебе гражданка с меньшей вероятностью будет твоей шестиюродной сестрой, чем обитательница одних с тобой пространств (по крайней мере, раньше так и было).

12 СТОИТ ЛИ ЗАМАХИВАТЬСЯ НА ДРУГУЮ ВЕСОВУЮ КАТЕГОРИЮ?

В Мужчины предпочитают жениться на девушках своей "весовой лиги". Считается (и это верно), что такой брак будет крепче.



13 НУЖНО ЛИ МНЕ ВЕСТИ КОГО-ТО НА ПОВОДКЕ?

В Да, какую-нибудь собачку. Исследования показывают, что мужчина с собачкой имеет втрое больше шансов выпросить у дамы телефон, чем просто мужчина.

14 КТО ИЗ ВАС ПОЙДЕТ НА ИЗМЕНУ С БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ?

Вот тебе страшная правда: в целом, мужчины и женщины изменяют партнерам одинаково часто. Просто мы делаем это по разным причинам: мужчины — в поисках разнообразия, а женщины — когда им не хватает эмоций в существующем браке.

15 ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ В РАЗНЫЕ СМЕНЫ...

В ... чаще испытывают проблемы с зачатием и рождением детей. Решение: стабильные восемь часов сна.

16 ВАЖНО ЛИ, КАК ОНА ОДЕТА?

А Проведенное в Техасе исследование показало: 75% мужчин выберут красивое лицо, а не красивое тело, когда речь идет о подборе партнера для долгосрочных отношений. Ведь правильные черты лица и хорошая кожа — признак генетического здоровья, с такой можно рожать детей. (И — вниманию коллег из журналов мод — одежда партнерши в этом выборе не играет почти никакой роли).

17 ПОМОЖЕТ ЛИ МНЕ ЮМОР?

В Именно игра слов завлечет женщину в твою постель. В Стэнфордском университете (США) считают: женщинам больше нравятся умные шутки, а не клоунада.

18 ПЛАЧУТ ТОЛЬКО БАБЫ, ДА?

Б Давай, выплесни все. По данным Университета Вандербильта (США), мужчины испытывают эмоции с такой же силой, просто тщательнее их скрывают.

19 КРАСНЫЙ — ЗНАЧИТ, МОЖНО?

Б Стиль в одежде тут почти ни при чем — его определяют род занятий женщины, время дня и т.д., а вовсе не ее склонность уйти в ночь с первым встречным. Но обрати внимание на цвет! Женщины подсознательно выбирают розовую или красную одежду на пике своего ежемесячного цикла — когда она наиболее фертильна, а значит, широко открыта к флирту.

20 КАК МНЕ УКРЕПИТЬ ЕЕ САМОУВЕРЕННОСТЬ?

Б Опрос 2000 женщин показал: 97% из них недовольны своим телом. Лучший комплимент? Не дежурный, но и не связанный с сексом — это совет тебе от Университета Манчестера (Великобритания). Так что пусть это будет ее улыбка, а не ее большая... сумка.

21 КАК ЧАСТО ОНА ДУМАЕТ О СЕКСЕ?

В 19 раз в день, по данным Университета Огайо (США). А тебя грязные мыслишки посещают 34 раза в день, к слову.

22 ПОЧЕМУ ОНА ГОВОРИТ НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ Я?

В Это не так. Университет Аризоны (США) повесил на 369 добровольцев разного пола диктофоны, а потом посчитал: получилось, что женщины говорят чуть больше 16 000 слов в день, а мужчины — чуть больше 16 000, но разница несущественна. Причем все три самых разговорчивых субъекта в эксперименте (до 47 000 слов в день) были мужиками.

23 А ЕЙ НРАВИТСЯ ПОРНУШКА?

А Не только ты стираешь историю в браузере: каждый третий посетитель порносайтов — женщина, по данным компании Nielsen Media Research.

24 КОМУ ИЗ ВАС ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ СНА?

Б Прекрати тянуть одеяло на себя: женщинам требуется на 20–60 минут больше сна, чем мужчинам, чтобы быть на пике формы в течение дня.

25 КАК ОПРЕДЕЛИТЬ МОНОГАМНУЮ ЖЕНЩИНУ?

А Как утверждает Корнелльский университет, женщины предпочитают держаться подальше от (чрезмерно) сексуально активных соседок по гендеру. А если у твоей избранницы, наоборот, много задушевных подруг — все в порядке, она не будет изменять тебе с первым встречным.

26 КОГДА У НЕЕ ПИК?

В Женщины чувствуют себя наиболее сексуальными в 34 года. И 54% из них, вне зависимости от текущего возраста, говорят, что с ходом времени секс становится все лучше и интереснее. Отличные перспективы, молодежь!

СКОЛЬКО ТЫ НАБРАЛ?

<10

НА НЕЗНАКОМОЙ ТЕРРИТОРИИ

С чего начать? Ну можешь вырубить Call of Duty и попробовать свои силы на сайте знакомств. Исследование, проведенное в Рочестерском университете (США), показало: это лучший сейчас способ найти кого-то для длительных отношений.

11-19

ИЗУЧАЯ ЯЗЫК

Ты уже достаточно много знаешь о женщинах, но вот тебе кое-что новенькое: исследование, проведенное в Университете Луисвилля (США), показало: если женщина жестикулирует так же, как ты, вы будете лучше совместимы и в постели.

>20

КАЗАНОВА, КАЗАНОВА...

Твоей телефонной книжке может позавидовать издательство справочника "Желтые страницы". Но не полагайся полностью на интеллект, опыт и накопленные знания: по подсчетам Университета Техаса (США), зануда со списком требований ("так, это она умеет, а этого у нее нет...") имеет еще меньше шансов на успех, чем импульсивный чувак, действующий только по наитию. ■

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

18

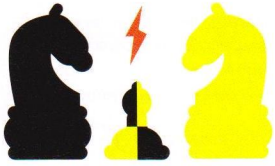
ПРОЦЕНТОВ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ОСТАНОВКУ СЕРДЦА, СОХРАНИЛИ ВОСПОМИНАНИЯ О ВИДЕНИЯХ, ВЫЯСНИЛИ ГОЛЛАНДСКИЕ УЧЕНЫЕ. ПРАВДА И МИФЫ О КЛИНИЧЕСКОЙ СМЕРТИ — НА СТР. 114

1500 000

ЗРИТЕЛЕЙ ПОСМОТРЕЛИ ФИЛЬМ "ЛЕГЕНДА №17" В ПЕРВЫЙ ЖЕ УИКЕНД ПРОКАТА. ОБ ИСПОЛНИТЕЛЕ ГЛАВНОЙ РОЛИ ДАНИЛЕ КОЗЛОВСКОМ ЧИТАЙ НА СТР. 94

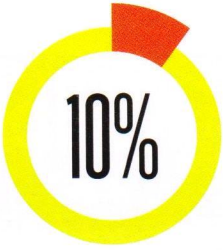
НДРАГЕНТА

КАЛАБРИЙСКАЯ МАФИЯ — ОДНА ИЗ МОГУЩЕСТВЕННЕЙШИХ ПРЕСТУПНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В МИРЕ. КАК ТРЕНИРУЕТСЯ ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ САМЫХ ВЛИЯТЕЛЬНЫХ ПОЛИТИКОВ И БИЗНЕСМЕНОВ ИТАЛИИ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 108



32

ПАРТИИ ВСЛЕПУЮ ОДНОВРЕМЕННО РАЗЫГРАЛ ВЕЛИКИЙ РУССКИЙ ШАХМАТИСТ АЛЕКСАНДР АЛЕХИН В ЧИКАГО 16 ИЮЛЯ 1933 ГОДА (19 ВЫИГРАЛ). МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ IQ И ПАМЯТИ — ИЗЛОЖЕНЫ НА СТР. 100

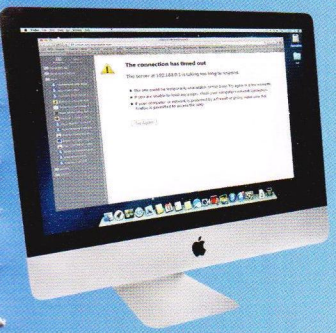


НА СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ МОЗГ МУЖЧИНЫ БОЛЬШЕ МОЗГА ЖЕНЩИНЫ. ПОЛНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МОЗГУ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ИЩИ НА СТР. 121

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ВРЕМЯ ДЛЯ УМНЫХ

Если ты получаешь ни с чем не сравнимое удовольствие от оплаты ЖКХ и ни на что не променяешь время, потраченное на пополнение счета мобильного телефона, то дальше можешь не читать. Этот текст для тех, кому жалко тратить свою жизнь на эту рутину.



НОМОФОБИЯ

БОЯЗНЬ ОКАЗАТЬСЯ БЕЗ СВЯЗИ С ОБЩЕСТВОМ.

Чтобы быть уверенным, что ты всегда на связи, достаточно следовать двум правилам: регулярно заряжать мобильный телефон и настроить услугу "Автоплатеж". В этом случае про фразу "вызов не может быть установлен" ты сможешь забыть. Удобство этой услуги оценили уже более десяти миллионов человек.

ТРИ

МЕСЯЦА. ПРОСРОЧИВ ОПЛАТУ ЖКХ НА ЭТОТ СРОК, ТЫ ПОЛУЧИШЬ УВЕДОМЛЕНИЕ ОТ КОММУНАЛЬНЫХ СЛУЖБ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ О СКОРОМ ОГРАНИЧЕНИИ ИЛИ О ПРИОСТАНОВЛЕНИИ ОКАЗАНИЯ УСЛУГ.

Когда ты в отпуске или еще по какой-то причине не можешь оплатить квартплату, услуга "Автоплатеж" просто незаменима. Кстати, это не значит, что ты перестанешь контролировать расходы: подключи сервис "Мобильный банк" и получай информацию об операциях в виде sms-уведомлений, причем не только после оплаты, но и за сутки до (если нужно, то операцию можно отменить).

30

МИНУТ — ПРИМЕРНО СТОЛЬКО УХОДИЛО НА ОПЛАТУ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА НА ЗАРЕ РАЗВИТИЯ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ, КОГДА ДЛЯ ЭТОГО КЛИЕНТАМ ПРИХОДИЛОСЬ ОБРАЩАТЬСЯ В ОФИС ОПЕРАТОРА.

Потом появилась возможность оплаты в магазинах, терминалах и через интернет. Но теперь пришла пора следующего шага — полностью автоматизировать процесс пополнения счета своего мобильного телефона с помощью услуги "Автоплатеж".

27 МИНУТ В СРЕДНЕМ ПРОВОДИТ В ОДНОЙ ОЧЕРЕДИ РОССИЯНИН.

Подключив услугу "Автоплатеж", ты избавишь себя от очередей при оплате ЖКХ и многих других услуг. Сделать это можно через интернет-банк "Сбербанк Онлайн" или в отделении Сбербанка, после чего платежи будут происходить автоматически. Кстати, даже если ты не клиент Сбербанка, ты все равно сможешь воспользоваться этой услугой: всего за 15 минут, оформив карту Momentum и подключив "Автоплатеж" к ней.

69%

МУЖЧИН ГОТОВЫ ЖИТЬ БЕЗ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, НО НЕ БЕЗ ИНТЕРНЕТА. ТАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДАЛ ПРОВЕДЕННЫЙ АГЕНТСТВОМ NEWSEFFECTOR СОВМЕСТНО С RSS-АГРЕГАТОРОМ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ PN READER ОПРОС.

Конечно, хочется верить, что ты еще не настолько зависишь от сети, но тем не менее сообщаем: автоматическая оплата счетов не только удобна, но и практически бесплатна. Комиссия за платежи, совершаемые с помощью "Автоплатеж", минимальна — от нуля до одного процента, в зависимости от поставщика услуг.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Сбербанк Онл@йн доступен клиентам-держателям международных банковских карт ОАО "Сбербанк России" (за исключением кредитных и корпоративных карт). Подробную информацию о подключении услуг и перечне организаций, в пользу которых могут совершаться платежи в рамках услуги "Автоплатеж", можно получить в отделении Сбербанка, на сайте www.sberbank.ru и по тел. 8 800 555 5550.
Услуга "Мобильный банк" является бесплатной. Для получения дополнительного сервиса — смс-уведомлений об операциях, совершаемых по карте, необходимо подключить полный пакет. Стоимость подключения полного пакета — 60 рублей для карт Visa Classic, MasterCard Standard, 30 рублей для карт Сбербанк-Maestro, Сбербанк – Visa Electron, бесплатно для карт Visa Gold, Gold MasterCard.

СБЕРБАНК
Всегда рядом

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ВЫЖАТЫЙ ЛИ ОН

Назови базовое физическое качество, на котором, как на фундаменте, зиждутся все остальные? Правильно, это — сила. А базовый отечественный инструмент для ее развития — это гиря. Держи краткий вводный курс в гиревой спорт.

ТЕКСТ: ДЖЕЙМИ МИЛЭР

Если регулярно занимаешься в зале по программам, которые мы публикуем, то ты уже хорошо знаком с гирей. Однако в этот раз ты узнаешь ее с новой стороны (извини за каламбур). Строго говоря, до сих пор в наших тренировках гиря выступала на вторых ролях. В основном мы советовали тебе делать с ней всевозможные свинги для развития кора и подъемы — для ОФП. У настоящего гиревика такая работа со снарядом вызовет лишь снисходительную усмешку. Но зато в этот раз гиря — прима. Мы решили рассказать тебе, как подготовить себя к выполнению одного из базовых упражнений гиревого спорта (подъем на грудь+жим) и добиться в нем начальных успехов — пожать болванку в половину собственного веса.

Зачем тебе гиря, если в спортзале есть штанга? Дело в том, что металлический шар с ручкой — один из самых эффективных инструментов по развитию силы. А чем больше силы, тем больше выносливости, мышечной массы или быстроты на этом фундаменте ты построишь. Верно и обратное утверждение: недостаточное развитие силы ограничивает твой потенциал, чем бы ты ни занимался, будь то бодибилдинг, бокс или триатлон.

ШАГ №1

ДЕЙСТВУЙ ПО НОВОМУ ПЛАНУ

Спланируй свои тренировки на ближайшие 4 недели вокруг наших упражнений с гирями. Пусть они будут главными, а все остальные — второстепенными. На тренировках тебе предстоит выполнять так называемую лесенку Цацулина — российского тренера, который успешно развивает гиревой спорт на Западе. Делается она следующим образом: 1 повтор подъема на грудь и жима каждой рукой (инструкция на следующей странице), затем 1 повтор подтягиваний произвольным хватом. Далее 2 повтора подъема на грудь и жима каждой рукой, 2 подтягивания. И так далее. Стремись к 5 подходам из 5 повторов с гирей весом 24 кг.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Три лестницы Цацулина до 3 повторов + 10 подходов по 10 повторов рывка гири одной рукой (технику выполнения всех упражнений ищи на сайте Mhealth.ru)

ВТОРНИК

Турецкий подъем с гирей — 20 мин., отдых до полного восстановления, затем 10 махов гирей каждой рукой

СРЕДА

5 лестниц Цацулина до 3 повторов. Махи двумя руками по 10 повторов в течение 8 мин., отдых до полного восстановления

ЧЕТВЕРГ

Турецкий подъем с гирей — 3 подхода по 3 повтора, 8 подходов махов одной рукой по 10 повторов, 5 подходов по 10 повторов приседаний с гирей у груди

ПЯТНИЦА

Полный отдых. Пятница все-таки

СУББОТА

4 лестницы Цацулина до 5 повторов, махи одной рукой из 10 повторов в течение 8 мин., отдых до полного восстановления

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Отдых

ШАГ №2

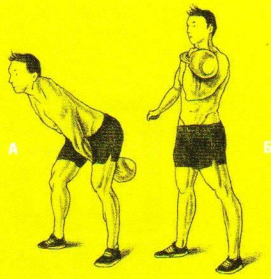
ОБЕСПЕЧЬ ПОДДЕРЖКУ

Парни в твоем зале наверняка меряются силой посредством жима штанги лежа. Однако именно жим над головой был настоящим испытанием силы еще с библейских времен. Добавь эти упражнения к описанной слева тренировке по вторникам и четвергам. Они позволят проработать все слабые звенья в жиме гири стоя, укрепят кор и хват.

1. ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ

3 подхода по 5 повторов каждой рукой

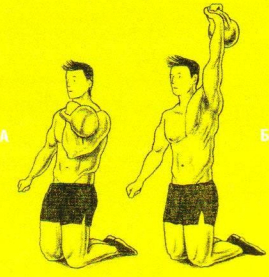
С подъема на грудь начинается сам жим над головой. Упражнение не только прекрасно тренирует кор, но и позволяет научиться экономить силы при принятии исходного положения для жима стоя. Кроме того, активная работа тазом усиливает твой потенциал в становой тяге, прыжках и спринте благодаря взрывной тренировке мышц, разгибающих бедро. Поставь ступни чуть шире плеч, взяв в левую руку гирю. С прямой спиной наклонись и качни гирю в сторону паха (А). Мощным и совокупным усилием мышц спины, плечевого пояса и таза забрось гирю к плечу (Б). Заметь, что плечо в конечном положении должно быть прижато к корпусу. Один повтор — это 2 подъема, по очереди левой и правой рукой.



2. ЖИМ ОДНОЙ РУКОЙ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

3 подхода по 3–5 повторов каждой рукой

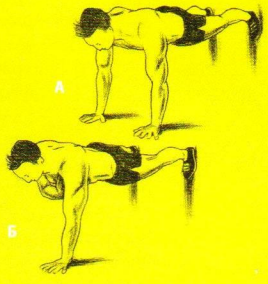
Это упражнение учит твой кор постоянно находиться в напряжении в процессе выполнения жима. Многие, стоя на ногах, об этом напрасно забывают, а ведь напряжение кора уберегает тебя от небезопасных наклонов корпуса вперед и заваливаний вбок. Стоя на коленях, закинь гирю к плечу (А). Сохраняя единую линию между бедрами и корпусом и не расслабляя мышц живота и ягодицы, выжми гирю над собой (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



3. ПЛАНКА С ОПОРОЙ О СТЕНУ

3 подхода на максимум повторов

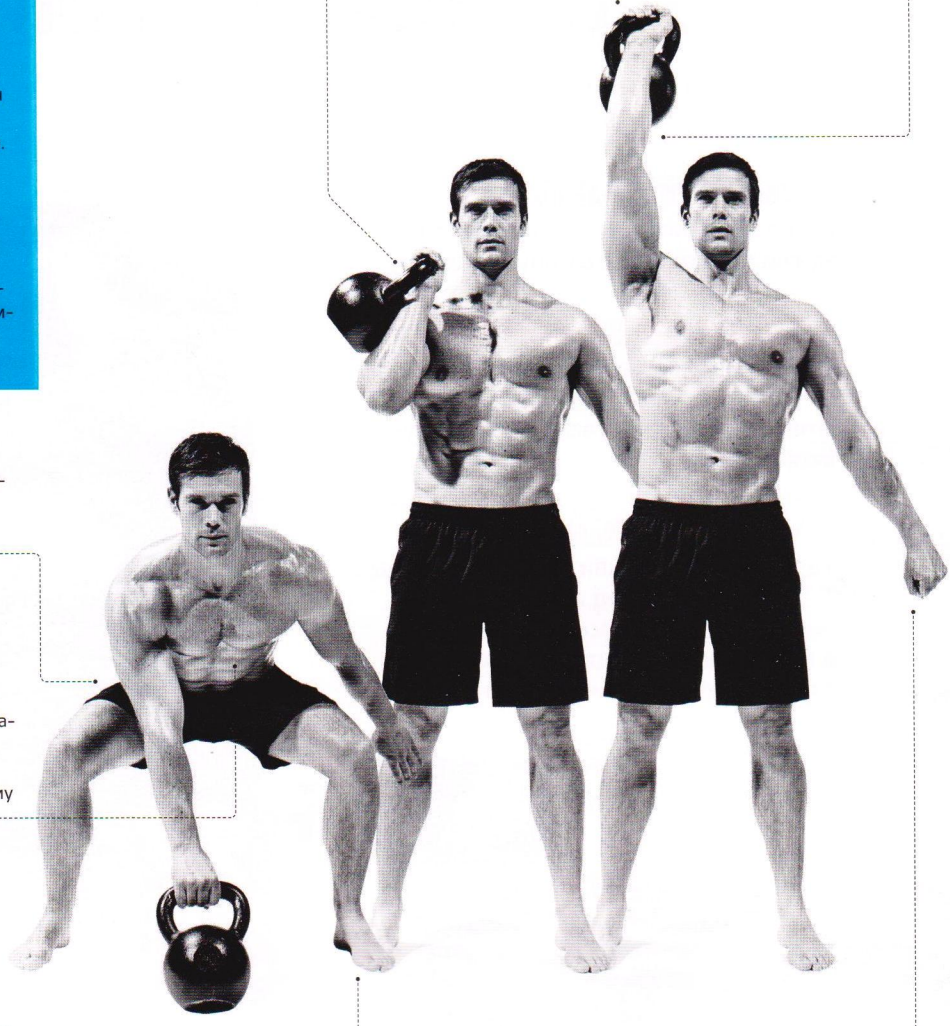
Чтобы выполнять жим гири стоя правильно, сильный кор крайне важен. Этот вариант планки фактически заставит тебе держать мышцы кора под постоянным контролем. Если ты хоть на секунду расслабишься, окажешься на полу. Встань в упор лежа, уперев ноги в стену позади себя. Вытяни тело в одну линию с ногами (А). Поочередно отрывай одну руку от пола и касайся груди (Б). Продолжай подход как можно дольше.



ШАГ №3

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

По окончании 4-недельной программы устрой себе тест. Для этого хорошенько разомнись, а затем, последовательно увеличивая вес снаряда, жми над собой гири. Твоя цель, напомним, 50% от твоего собственного веса. Тест сдан, если при весе в 80 кг ты технически безукоризненно жмешь над головой 40-килограммовую гирю. Если нет, продолжай тренироваться по нашей программе еще 4 недели, увеличивая рабочие веса.



1. С силой напрягай ягодичные. Это облегчит подъем и убережет твой позвоночник от травм.

2. Сосредоточься на ощущениях в мышцах живота, ягодицах и квадрицепсах. Они должны быть постоянно напряжены. Если ты думаешь не об этом, а о том, что гиря чертовски тяжела, ты сам роешь могилу будущему результату.

3. Прочно упрись всей поверхностью стопы в пол. Чем надежней ты будешь стоять на полу, тем стабильнее будет все твое положение и тем большее усилие ты будешь способен выдать.

4. Прижимай плечо к корпусу в исходном положении. Помни, что твой локоть должен быть направлен вниз, а широчайшие напряжены.

5. Выталкивая гирю над собой, старайся как можно быстрее выпрямить руку в локте. Не позволяй своей кисти сильно загибаться под весом снаряда, ибо это ослабит тебя в начале движения.

6. В верхней точке разворачивай ладонь вперед, а предплечье держи вертикально.

7. Свободная рука должна быть отведена в сторону, кисть слегка сжата в кулак. Так она будет работать в качестве противовеса.

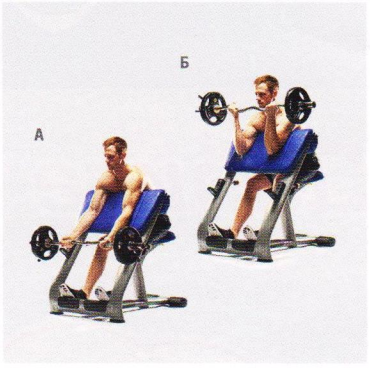
КЛИН ГАНТЕЛЕЙ ВЫШИБАЮТ

Можно ли тренироваться на следующий день после вечеринки? С похмелья я всегда стараюсь добраться до зала и хотя бы минут 30 позаниматься на беговой дорожке.

СЕМЕН

Вот что думает на сей счет Дэвид Льюис, персональный тренер и чемпион Великобритании по пауэрлифтингу: "Все, чего ты добьешься на беговой дорожке или гребном тренажере, это новый приступ тошноты. Не истязай себя упражнениями кардио. Лучше проведи короткую силовую тренировку с меньшим количеством повторов, чем обычно".

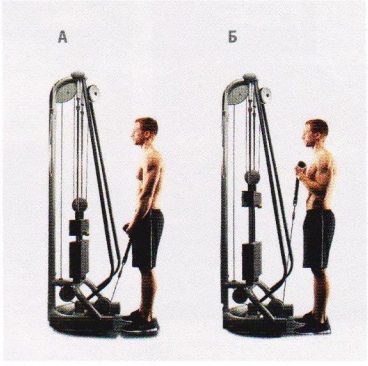
Прими силовой коктейль по рецепту Льюиса. Этот шейк из 6 упражнений усиливает кровообращение в твоем организме (для ускорения вывода токсинов), повышает секрецию гормона роста, борющегося с головной болью, наполняет тебя тестостероном для повышения настроения и реанимирует твою покалеченную вчерашними возлияниями нервную систему.



1. Сгибания со штангой на скамье Скотта +тестостерон

4 подхода по 4 повтора, отдых между подходами 2 мин.

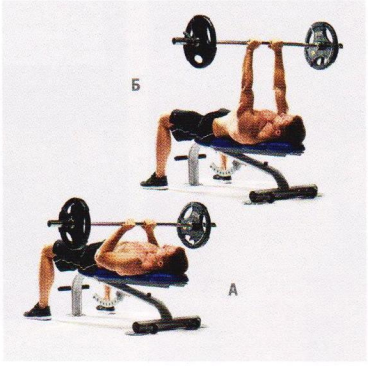
Изолированные упражнения — верный способ повысить выработку тестостерона. Сядь на скамью и возьми штангу хватом снизу на ширине плеч. Чуть согни руки в локтях (А). Не разводя локтей в стороны, согни руки и подними штангу к плечам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



3. Сгибания на блоке с канатной рукоятью +гормон роста +кровообращение

1 подход, 25 повторов

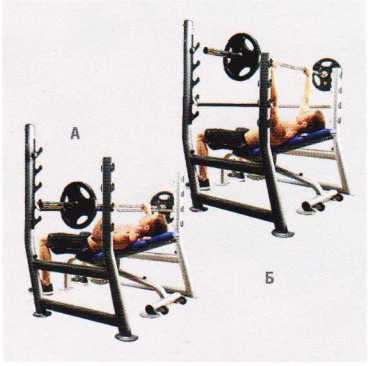
Интенсивные нагрузки наполнят твое тело обезболивающим гормоном роста, а усиленный кровоток ускорит его исцеляющее действие. Главное, не жадничай с рабочим весом. Его должно быть ровно столько, чтобы хватило на 25 технически безукоризненных повторов. Прикрепи канат к нижнему блоку, возьмись за него, выпрямись и чуть согни руки в локтях (А). Прижимая локти к себе, подними кисти к плечам (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



4. Жим штанги лежа узким хватом +тестостерон+кровообращение

4 повтора по 2–4 повтора, отдых 2 мин.

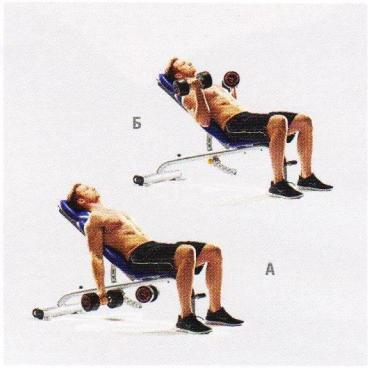
Считай, ты размялся. Настало время нагрузить твой организм посерьезнее, чтобы затопить его тестостероном. Ляг на лавку и сними гриф со стоек, взявшись за него хватом чуть шире плеч. Опусти штангу на нижнюю часть груди, отводя локти в стороны так, как тебе удобно (А). Мощно выжми штангу на прямые руки, вернувшись в исходное положение (Б). Повтори.



5. Частичный жим лежа +нервная система

4 подхода по 2–4 повтора, отдых 2 мин.

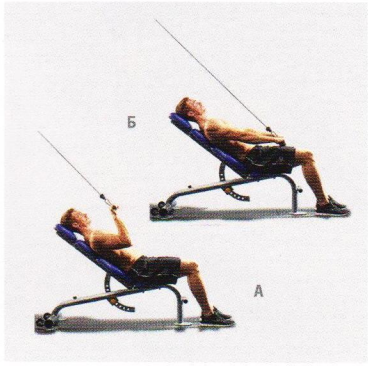
А теперь мы потренируем выносливость, чтобы вернуть к жизни твою ЦНС. Поставь лавку в силовую раму и установи упоры на такой высоте, чтобы на старте ты жал примерно с середины амплитуды. Ляг под гриф, возьмись за него узким хватом, сведи лопатки и упрись ногами в пол (А). Мощно выжми штангу вверх (Б), после чего медленно верни ее на упоры и повтори.



2. Сгибания с гантелями на наклонной скамье +кровообращение

4 подхода по 2–4 повтора, отдых 2 мин.

Аккуратно наращиваем нагрузку. Тренировка лишь одной небольшой мышечной группы мягко увеличит твой пульс, что ускорит вывод токсинов и не нанесет вред сердечно-сосудистой системе, даже если ты возьмешь снаряды потяжелее. Установи скамью под углом 30–40 градусов и ляг на нее, взяв в руки гантели. Полностью выпрями руки, направив ладони вперед (А). Не смещая локти вперед, согни руки и подними гантели к плечам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



6. Разгибания на наклонной скамье +гормон роста+кровообращение

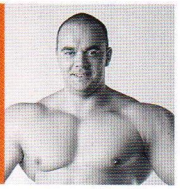
1 подход из 25 повторов

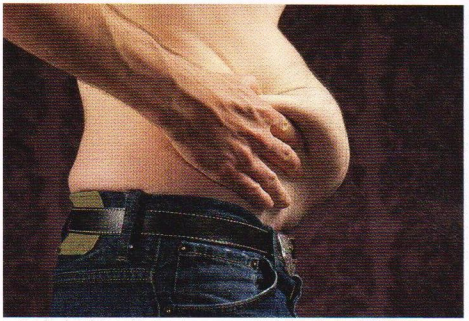
Напоследок держи еще один сеанс обезболивающей гормональной терапии. Установи скамью у блочного устройства, прикрепи к верхнему блоку канатную рукоять и ляг на скамью. Возьмись за рукоять, согни руки и прижми локти к корпусу (А). Разогни руки до конца (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, GETTY/FOTOBANK

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ





Как убрать живот? В смысле не прорисовать кубики на нем, а именно при взгляде на фигуру сбоку сделать живот плоским? Стараюсь следить за собой, но при взгляде на меня приходит мысль, что я проглотил 10-килограммовый арбуз.

ТОЛЯ

Форма живота зависит не только от степени натренированности его мышц. Возможно, в твоем случае он выпячивается вперед из-за нарушения осанки, а именно — гипертрофированного поясничного лордоза. Мы уже не раз писали о том, как обнаружить у себя эту напасть, как с ней бороться, а также о том, как безопасно тренироваться с таким искривлением, если исправить его не получается. Ищи эти заметки на сайте Mhealth.ru по ключевому слову "лордоз".

Если выбирать из двух упражнений — подъем на грудь и рывок — только одно, какому из них отдать предпочтение с точки зрения максимальной эффективности и общей пользы.

VLADIMIR

Я выберу рывок независимо от цели тренировок, будь то метаболический тренинг, способ натренировать супинаторы плеча или развитие скоростных возможностей. Правило простое: из двух вариантов всегда выбирай наиболее безопасный. То есть такой, в котором для достижения тождественного результата используется меньший вес. Подъем же на грудь позволяет работать с большими весами, чем рывок. Например, выполняя подъем на грудь, средний посетитель тренажерного зала осилит порядка 60–80 кг, в рывке — в лучшем случае 40–50 кг. Рывок безопаснее.

После становой начинают неметь ноги, и потом несколько дней болит поясница. То же самое происходит после наклонов со штангой, гиперэкстензий и прочего. МРТ позвоночника показала грыжу (дорзальную, 3 мм) в пояснично отделе. Но вот когда выполняю приседания со штангой, то не чувствую никакого дискомфорта ни в день тренировки, ни позже. Можно мне и дальше выполнять приседания? Или самочувствие в данном случае не показатель?

АНДРЕЙ МОНАХОВ

Упражнения, в которых наклон корпуса вперед более выражен, то есть описанные тобой тяги, наклоны и гиперэкстензии, как правило, сильнее нагружают поясничный отдел позвоночника и потому опаснее. Те же движения, в которых наклон минимален, наоборот, щадят позвоночник, а приседания относятся именно к ним. В твоем случае приседания выполнять можно, но я бы посоветовал ограничиться только фронтальными приседами и не перебарщивать с нагрузками.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mhealth.ru/advice/fitness/

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ТВОЙ ВЫХОД

Спортивные победы — не твой конек, дух соперничества чужд с детства, а на телетрансляции из Сочи не хватает времени... Дело твое. Но мы все же нашли для тебя способ поддержать главное спортивное событие года. Вот тебе пять олимпиек, которые с чистой совестью можно носить вне зала. Спортивная куртка с джинсами — больше не моветон.

le coq sportif
Nike
MANCHESTER UNITED
Puma

ОПЯТЬ ДВОЙКА

Мужчина в классическом костюме-двойке за пределами офиса — большая редкость. Проводить свободное время мы предпочитаем в чем-то менее обязывающем. А между тем такой костюм — полезная штука, способная отлично скрасить тебя в минуты пристойного досуга. Особенно если знаешь, как с ним грамотно управляться. Подзабыл как? Напоминаем основные правила.

◀ СИНИЙ КОСТЮМ

Отличный цвет – выглядит менее формально, чем другие темные, эффектнее сочетается с белой рубашкой и, что немаловажно, куда удачнее оттеняет цвет лица – на фоне синего ты выглядишь здоровее и розовее.

На Родриго:
Костюм **Daks**
Рубашка **H.E. by Mango**
Галстук **Gant**
Ботинки **TJ Collection**

На Селесте:
Платье **Escada**
Босоножки **Loriblu**
Серьги и браслет **APM Monaco**

На Дмитрии:
Костюм **Feraud**
Рубашка **New Yorker**
Бабочка **DKNY Jeans**

На Константине:
Костюм **Cerruti 1881**
Рубашка **HUGO**
Бабочка **Gant**
Часы **Tag Heuer Carrera**

▲ BLACK TIE С ВАРИАЦИЯМИ

Если ситуация позволяет, можешь слегка понизить градус строгости традиционного black tie (ну, ты помнишь — смокинг, бабочка, брюки с лацканами, кушак) и надеть серую бабочку вместо черной и классический кожаный ремень вместо кушака.

◀ СЕРЫЙ ПИДЖАК + ГОЛУБАЯ РУБАШКА

Базовый дуэт — классическое нейтральное сочетание цветов, подходящее для любого случая, не требующего обязательного black tie. Идет всем.

КЛАССИКА + КЭЖУАЛ ▶

Купил на свадьбу друга костюм и теперь не знаешь, что с ним делать? Выведи пиджак в свет в неожиданной компании. С джинсами, цветастой рубашкой и прочими элементами кэжуал. Будешь выглядеть чуть элегантнее, чем обычно, и хорошая вещь перестанет пылиться в шкафу.

На Родриго:
Пиджак **Replay**
Рубашка **Tommy Hilfiger**
Джинсы **Philipp Plein**

РАЗНОМАСТНАЯ ПАРА ▶

Самый актуальный костюмный тренд последнего времени — брюки и пиджак в одном костюме слегка различаются по оттенку или фактуре. Модный способ понизить градус формальности.

На Родриго:
Пиджак **Gant**
Рубашка **Lacoste**
Брюки **Marina Yachting**
Туфли **собственность модели**

На Селесте:
Платье **Wow Couture**
Босоножки **Loriblu**
Серьги **BublikBazaar**

Фотограф:
Александр Прищепов
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**

Исполнители танго:
Родриго Фонти и Селесте Медина

Музыканты Orquestra Pasional: **Дмитрий Коваленко, Евгений Козлов, Константин Дорохов**

Благодарим Lady Jane Bar за помощь в организации съемки.

На Дмитрии:
Костюм **Strellson**
Рубашка **Ermenegildo Zegna**
Часы **Blancpain Villeret**

На Евгении:
Костюм **Pal Zileri**
Рубашка **Philipp Plein**
Галстук **собственность модели**

▲ ЦВЕТНОЙ КОСТЮМ

Психологически человек чувствует себя увереннее в любимом цвете, так что если костюм — непривычная для тебя одежда, а ситуация позволяет эксперименты, выбирай пару "своего" цвета. Тебе будет комфортнее. Но учти: чтобы не ошибиться с рубашкой, надевай только белую.

◀ SLIM FIT

То есть "в облипку". Элегантный вариант, но носи его, только если позволяет фигура — даже небольшой излишек тела такой костюм превратит в катастрофу. И запомни закон выбора галстука: чем уже лацканы пиджака, тем уже и сам галстук. Сюда идеальна та самая "селедка".

КОНТРАСТНЫЕ ЛАЦКАНЫ + РУБАШКА С РИСУНКОМ ▶

Лацканы из ткани другого цвета (а иногда и другой фактуры) делают твой образ более фривольным и артистичным. Рубашка в мелкий неприметный рисунок (к примеру, горох) дает тот же эффект. В паре они удваивают степень твоей богемности, так что будь осторожнее с такими комбинациями — они уместны не всегда.

На Родриго:
Пиджак **Pal Zileri**
Рубашка **Daks**
Бабочка **TJ Collection**

На Селесте:
Платье **MARCIANO Guess**
Серьги **BublikBazaar**

ДАЙТЕ ДВА!

Хочешь убедить подругу, что тебе важны ваши отношения? Заведи для вас парные ароматы. Вот тебе несколько примеров парфюмерных дуэтов: на левой странице — для тебя, на правой, в зеркальном отображении, — женский вариант.

Yohji Yamamoto Her Love Story
Kenzo L`EauParKenzo Mirror Edition
Giorgio Armani Acqua di Gioia
Dior Miss Dior Blooming Bouquet
Loewe Agua de Loewe ella
Cartier Eau de Cartier
Antonio Banderas Her Golden Secret
Mango Lady Rebel
Givenchy Play Eau de Toilette
HER LOVE STORY BY YOHJI YAMAMOTO
L'EAU PAR KENZO MIRROR EDITION
Miss Dior BLOOMING BOUQUET
ACQUA di GIOIA GIORGIO ARMANI
AGUA DE LOEWE ella
PLAY
Lady Rebel MANGO

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Монстр-трак Swamp Thing

Однажды заместителю главного редактора Men's Health Антону Иванову было видение — он едет на работу не в пробке, а по ней, давя стоящие перед ним автомобили шинами своего бигфута. Мы решили разобраться в природе этого явления (нет, не видений Иванова — с ними пусть сам разбирается, — а бигфутов) на примере монстр-трака Swamp Thing.

ДВИГАТЕЛЬ

Собранный вручную в британской мастерской RND Engineering агрегат объемом 8 литров и максимальной мощностью 1450 лошадиных сил — такой отдачи удалось добиться благодаря впрыску метанола. Мощность мотора можно регулировать с помощью электроники, так что вне шоу Swamp Thing может передвигаться в экономичном режиме. На соревнованиях, для обеспечения безопасности, у судьи есть пульты дистанционного управления от двигателей всех машин, так что он всегда может в буквальном смысле выключить из борьбы любую из них. Сами соревнования проходят в виде заездов дуэта машин — побеждает та, что быстрее пройдет полосу препятствий. Бывают и состязания в дисциплине "фристайл" — там судьи оценивают красоту представленных пилотом трюков.

ПОДВЕСКА

Swamp Thing смотрит на нас с высоты 3,5-метрового роста. Усиленная подвеска с огромным ходом амортизаторов (8 X 26" Night Staker Nitro Shocks) готова выдержать и вес машины (5 тонн), и приземления после прыжков (до 9 метров в высоту). В амортизаторы закачан азот, он предотвращает холодное кипение (кавитацию) масла.

ТРАНСМИССИЯ

Доработанный компанией ZaNNetec (Великобритания) "автомат" Turbo 400 — едва ли не самая надежная "коробка" за всю историю General Motors. Этот неубиваемый трехступенчатый аппарат производят с 1964 года и одно время даже использовали на Ferrari и Rolls-Royce.

КУЗОВ

Повторяет очертания пикапа Ford F350 Super Duty 2004 года. Для облегчения веса монстров используются кузова из стекловолокна, копирующие внешность реально существующих машин. Длина Swamp Thing — 5,8 м, ширина — 3,81 м.

ШИНЫ

Классика — это 66 дюймов (или 1,7 метра). На Swamp Thing стоят шины "Терра" 1,х1,1х0,6 м. Таким колесом можно раздавить многое, причем увернуться от него будет трудно. Секрет маневренности бигфутов в том, что у них поворачиваются и передние, и задние колеса (передние управляются, как ты догадался, рулем, задние — специальными переключателями). Это позволяет крутиться на месте.

ШИРОКО ШАГАЯ

Бигфут, который ты видишь, — живая иллюстрация того, как интерес к монстр-тракам шагает по планете. Построенный в Америке в 1994-м, он выступал в местных шоу — сначала под именем Dragon Slayer ("Убийца драконов"), а потом Captain Insano ("Капитан Безумие"). В 2002-м аппарат купил британец Энтони Диксан — он произвел полную реконструкцию автомобиля и дал ему имя Swamp Thing ("Болотная тварь"). Так звали одного персонажа комиксов, а еще Энтони таким образом увековечил память о крокодиле, на которого они с женой наткнулись во время медового месяца во Флориде (к счастью, пара была в машине). Ну а в этом году Swamp Thing приедет к нам на шоу "Монстр Мания" и будет 29 марта топтать своими шинами центральную площадку СК "Олимпийский". Ну и другие автомобили тоже — куда без этого?

ИЗОБРАЖАЯ ЖЕРТВУ

Чтобы заслужить право быть раздавленной, машине нужно еще постараться. Для начала, она должна быть крупной: идеальная жертва — это седан D-класса вроде Ford Mondeo. Mini давить неудобно, проскакивает между колес. К состоянию тоже есть четкие требования: жесткость контрукции должна быть соблюдена, так что никаких "перевертышей". Если мотор вынут, капот должен быть заполнен покрышками. А вот что должно быть удалено, так это аккумулятор, топливо и жидкость из радиатора. Кроме того, нужно спустить шины и перевести рычаг КПП в режим "P".

РАЗМЕР ИМЕЕТ ВСЕХ

ИСТОРИЯ МОНСТР-ТРАКОВ НАЧАЛАСЬ В 1974 ГОДУ, ТО ЕСТЬ РОВНО 40 ЛЕТ НАЗАД. ПО СЛУЧАЮ ЭТОЙ КРУГЛОЙ ДАТЫ МЫ РЕШИЛИ ВСПОМНИТЬ НЕСКОЛЬКО НАИБОЛЕЕ ЯРКИХ МОМЕНТОВ ИЗ ЖИЗНИ ЭТИХ МАЛЫШЕЙ.

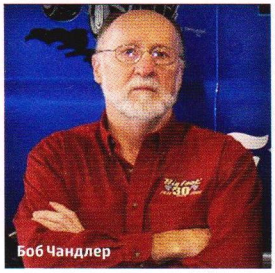
Bigfoot №1

Кто это придумал

Представь себя в США 70-х годов. Нет, не на 150-м этаже небоскреба, а в фермерской одноэтажной Америке, где у тебя есть поле и пикап. Улучшать поле — твоя работа, улучшать пикап — развлечение. Каждый молодой фермер считал своим долгом сделать свой автомобиль круче, чем у соседа, чтобы потом эффектно обойти того в гонке по полю. Впрочем, некоторым этого оказалось мало, им захотелось, чтобы крутость их машины бросалась в глаза, даже когда та просто стоит на парковке. Как всегда, на первое место вышел размер.

Первый, блин

Машины стали ставить на все более крупные шины. Именно на такие 48-дюймовые — на тот момент самые огромные из имевшихся — и пересадил свой пикап Ford F-250 в 1974 году некто Боб Чандлер. Боб занимался продажей деталей и тюнингом пикапов и хотел, чтобы его машина была некой демонстрацией возможностей его фирмы.


Боб Чандлер

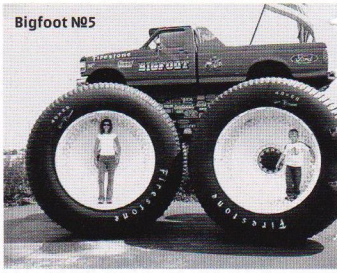
Для этой же цели Боб в 1981 году решил сделать снимок, на котором его монстр давит легковушки. Чандлер поставил в поле пару развалюх и проехал по ним на своем Bigfoot (в пер. с англ. — "большеног"). Он и представить не мог, что из этой рекламной акции родится целый вид автоспорта. Сегодня без такого номера не обходится ни одно шоу монстр-траков, а сами машины в честь первопроходца часто называют бигфутами.

Интересно, что тот первый пикап получил такое прозвище не из-за своих шин, а потому, что так называли самого Чандлера — за привычку топить педаль газа в пол при первой же возможности.

Эволюция монстра

Компания Чандлера постоянно выпускает новые версии Bigfoot. Так, построенный в 1982 году Bigfoot 2 стал первым автомобилем этого типа, обутым в ставшие сегодня классическими шины размерности 66"x43"x25".

Правда, в 80-е никто не пытался установить стандарт — в мире машин, рожденных, чтобы отличаться, это вообще никогда не приветствовалось. Каждый просто хотел сделать свой пикап больше, чем у других. Апофеоз этого процесса — Bigfoot 5 с его 3-метровыми шинами Firestone Tundra Tires. Высота машины перевалила за 6 м, а вес превысил 17 т. Это все равно что управлять двухэтажным домом, сидя где-то посреди гостиной. Такие габариты не могли не сказаться на маневренности и скорости машин, что вскоре стало очевидным даже для самых преданных поклонников жанра. К моменту постройки Bigfoot 8 Чандлер окончательно решил остановить рост своего детища. На основе компьютерного анализа он рас-



Bigfoot №5

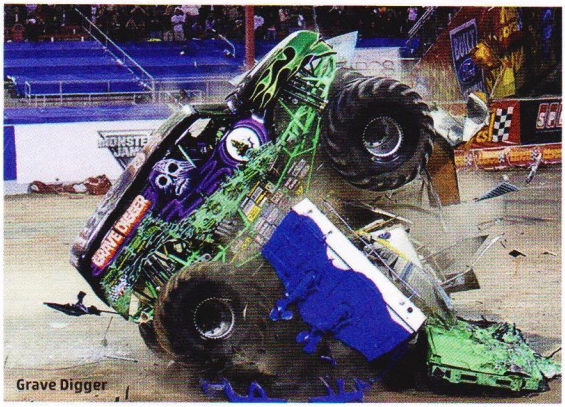
считал параметры идеального монстр-трака и добился того, что в соревнованиях его бигфут стал легко побеждать своих более крупных конкурентов.

Через время и границы

Постепенно интерес к такой технике перерос границы Америки. И этот факт тоже отразился в истории Bigfoot — его 17-я версия была построена специально для Европы и там и обосновалась.

Интересно, что почти все варианты Bigfoot, включая первый, до сих пор целы, и многие участвуют в шоу и соревнованиях бок о бок с самым свежим (21-м) поколением. Погиб смер-

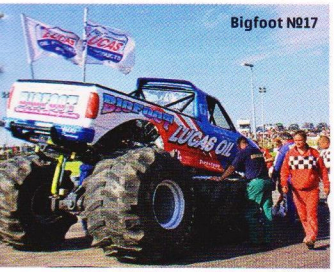
тью храбрых только Bigfoot 16, разбившийся в 2012 году на шоу 4x4 Jamboree в Индианаполисе. Чтобы в таких ДТП не страдали пилоты, действуют жесткие правила безопасности: во время поездки гонщик должен надевать огнеупорный костюм (некоторые надевают два), от пожароопасных деталей салон отделяют специальные экраны, а шланги высокого давления закреплены так, чтобы в случае обрыва не могли травмировать человека. Из тех же соображений в кузов вварен мощный каркас из труб.



Grave Digger

Копатель могилы

Конечно, не мог Bigfoot избежать и появления серьезных конкурентов. Так, другой старожил мира монстр-траков – Grave Digger (по нашему – "могильщик"), хоть и моложе, но превзошел бигфут по числу поколений. С 1981 года было собрано уже 30 версий этого трака.



Bigfoot №17

И тут самое время сказать, что сегодня машина такого уровня стоит примерно 300 000 долларов. Прибавь к этому расходы на содержание команды, запчасти, топливо и переезды и поймешь, что это серьезный бизнес, где выживают далеко не все, тем более что постоянно появляются новые конкуренты. Например, в прошлом году был побит рекорд по длине прыжка, некогда принадлежавший Bigfoot 14. Его превзошел трак Bad Habit, пролетевший 72 метра. ■

Bad Habit

РЕКЛАМА
ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН
francesco marconi
ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ
сумки & аксессуары
www.fmarconi.ru
Адлер | Астрахань | Ашхабад | Благовещенск
Владивосток | Волгоград | Волгодонск | Вологда
Воронеж | Екатеринбург | Ижевск | Калининград
Калуга | Королев | Красногорск | Краснодар
Москва | Мытищи | Нальчик | Нефтеюганск
Нижний Новгород | Новый Уренгой | Обнинск
Орел | Оренбург | Пушкино | Ростов-на-Дону
Рязань | Саратов | Сургут | Сыктывкар | Тула | Уфа
Ухта | Хабаровск | Череповец | Южно-Сахалинск
Скоро открытие:
Люберцы | Архангельск

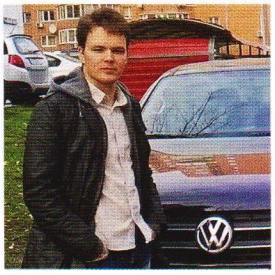
ПИКАП БЕЗ ПРАВИЛ

ВЫДАВ ПИКАП VOLKSWAGEN AMAROK ЖИВУЩЕМУ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА ДМИТРИЮ СИРОТКИНУ, МЫ ЗЛОРАДНО ОЖИДАЛИ РАССКАЗА ОБ УЖАСАХ ПАРКОВКИ И КОШМАРАХ ТОЛКОТНИ В ТЕСНЫХ ПЕРЕУЛКАХ. НО ВЫШЛО ИНАЧЕ.

Встречи с Volkswagen Amarok я ждал еще с 2010 года, однако познакомиться с ним лично мне удалось только недавно. За это время он обзавелся долгожданным "автоматом", а я — двумя детьми, что только увеличило мою потребность в большой машине.

Кстати, о больших машинах: пикапы мне всегда казались улучшенной версией обычных внедорожников: их, как правило, монструозные морды и характерная линия кузова с огромным багажным отделением не оставляют сомнений, что перед тобой машина, готовая решить абсолютно любую задачу. Правда, раньше за это приходилось расплачиваться не самым комфортным салоном и весьма посредственной управляемостью, но тем, кому нужен был личный грузовичок, выбора не оставалось.

Не было выбора вначале и у покупателей Amarok: только 2-литровый турбодизель и только 6-ступенчатая "механика", с которой нужно было еще освоиться: максимальный крутящий момент, доступный с 1500 до 2000 об/мин, заставлял постоянно работать рычагом. Об этой проблеме мне рассказал наш фоторедактор Роман Воропаев, ездивший почти 4 года назад на первый тест этого пикапа.



Теперь ситуация изменилась: есть выбор моторов (дизели мощностью: 122, 140 и 180 л. с. с крутящим моментом от 340 до 420 Нм) и "автомат" — причем аж 8-ступенчатый. У нас на тесте побывала машина в максимальной комплектации.

Все, кто ездил на Amarok, отмечают, что в нем можно забыть о том, что ты в пикапе. Во внутреннее пространство немцы интегрировали обстановку своих седанов, а это значит, что качество деталей, сборки и эргономики находятся на нетрадиционной высоте для этого, по сути утилитарного, класса машин. Тут все просто и функционально: вот тебе бортовой компьютер перед носом, вот 12-вольтовая розетка прямо на панели под лобовым стеклом, чтобы не тянуть через полсалона провод от видеорегистратора, вот кнопка включения подсветки кузова, а вот обнаженная коленка спутницы — для вдохновения в дороге.

VOLKSWAGEN ВЫДЕЛИЛ ПАССАЖИРАМ ЗАДНЕГО РЯДА ДОСТАТОЧНО МЕСТА ДЛЯ НОГ, А СПИНКУ "ДИВАНА" РАСПОЛОЖИЛ ПОД КОМФОРТНЫМ УГЛОМ

Чтобы ты мог увезти ее в тундру, к седым снегам — у любого Amarok полный привод (в базовой комплектации — подключаемый, в нашей — постоянный). Управлять такой машиной на трассе — сплошное удовольствие: она совершенно не боится колеи и даже на скорости 160 км/ч ощущается солидный запас тяги. Правда, расход топлива уже после 130 км/ч начинает бить по карману, подскакивая до 14,6 литров на сотню.

Возвращаясь к городским реалиям, скажу, что там 180-сильный дизель ест не более 9–10 л солярки — вполне приемлемый показатель. При этом можно не бояться, что за такую покупку тебя проклянут родственники: в пику большинству конкурентов Volkswagen выделил пассажирам заднего ряда достаточно места для ног, а спинку "дивана" расположил под комфортным углом.

Что же касается тесных дворов и парковок, то могу сказать, что у меня никаких проблем с привыканием к габаритам Amarok не возникло. Ну а "плохим танцорам" могу посоветовать в качестве дополнительной опции заказать себе парктроник — систему ParkPilot, а в особых случаях — и камеру заднего вида. Правда, учтите, что каждая из них будет отдалять цену машины от стартовых 1 389 000 рублей. ■

С ТЯЖЕЛЫМ СЕРДЦЕМ

У MAZDA ОСОБОЕ ОТНОШЕНИЕ К МОДЕЛИ CX5 — ЭТОМУ КРОССОВЕРУ САМОМУ ПЕРВОМУ ДОСТАЮТСЯ ВСЕ ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ КОМПАНИИ: НА НЕМ ДЕБЮТИРОВАЛИ "ЯЗЫК ДИЗАЙНА KODO" (НЕВАЖНО, ЧТО ЭТО), ПАКЕТ ТЕХНОЛОГИЙ SKYACTIV И НОВЫЙ ДИЗЕЛЬНЫЙ МОТОР. НА БЕНЗИНОВОЙ CX-5 МЫ УЖЕ ЕЗДИЛИ, ТЕПЕРЬ ПРИШЛА ПОРА АНТОНУ ИВАНОВУ ПОРУЛИТЬ ДИЗЕЛЬНОЙ.

У любого автовладельца есть вполне естественное желание, чтобы его машина ездила долго. В моем случае это относится не только к сроку службы автомобиля вообще, но и к интервалам между заправками — чем дольше я могу перемещаться на машине по своим собственным делам, не думая о ее потребностях, тем лучше.

В свое время это мое желание было жестко проигнорировано моделью CX-7, которая, вооружившись на российском рынке "автоматом", похоже, поставила себе цель отнять у нас все нефтепродукты — иной раз казалось, что стрелка запаса топлива движется быстрее стрелки спидометра. В этом смысле CX-5 с 2,2-литровым дизелем — бальзам на мои раны.

Несмотря на все попытки, мне так и не удалось добиться от этого кроссовера среднего расхода более 8 л на 100 км. И в пробках, и на трассе при скорости сильно за сто бортовой компьютер отчитывался о скромных 5–7 литрах, а это значит, что на CX-5 можно смело доехать из Москвы в Питер без остановок — 58-литрового бака хватит с запасом.

Сами "маздовцы" говорят, что этот мотор на 20% экономичнее предшественника того же объема, но что еще приятно — у него прекрасная отдача: дизельный SkyActiv выдает 175 л. с. и 420 Нм крутящего момента, что позволяет разгоняться до 100 км/ч за 9,4 секунды и всегда иметь достаточно запаса для дальнейшего ускорения.

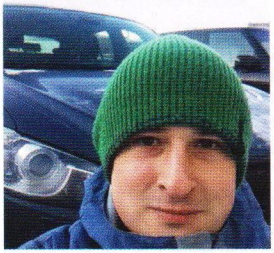
Тут самое время поговорить о том, что такое SkyActiv вообще. Когда Mazda выбирала путь развития на ближайшие годы, они приняли решение не пытаться изобрести машину с нуля, переведя ее на электричество или научив летать, а вместо этого постараться максимально улучшить существующую конструкцию с четырьмя колесами и двигателем внутреннего сгорания. Для кузовов это вылилось в увеличение жесткости благодаря применению клеевых соединений; для коробок передач — в избавление от лишних, как выяснилось, деталей, но самые интересные изменения произошли в двигателях.

Изменив степень сжатия (у бензиновых подняв ее до рекордного уровня, а у дизельных — снизив опять же до максимума) японские инженеры получили улучшение всех показателей (ну ладно, почти всех, в случае с дизелем поначалу это чуть не привело к ухудшению "холодного пуска", но эту проблему успешно решили).

То, что мотор стал легче на 10%, действительно заметно — часто пересаживаясь с бензиновой на дизельную версию одной и той же модели, буквально кончиками пальцев чувствуешь, что у второй "морда" тяжелее (как будто рулишь рыбой-молотом). У CX-5 такого нет (впрочем, возможно, дело еще и в иных настройках подвески).

Инженерам вообще удалось максимально удачно скрыть все минусы, характерные для турбодизельных моторов: турбояму "зарыли" с помощью двойного турбонаддува, помогающего и на низких, и на высоких (до 5200) оборотах; вибрации как-то удачно спрятали (их нет и на холостых оборотах), и даже шумоизоляция — известная слабость всех "мазд" — в данном случае никаких нареканий не вызывает. Короче, водители, которые полностью поглощены процессом вождения и не обращают внимания на мелочи, скорее всего, даже и не заметят, что в этом автомобиле мотор "ест" солярку (главное, чтобы вспомнили об этом на заправке).

Один минус "дизелей", впрочем, так и остался нетронутым — эта модификация дороже бензиновой. Дизельный CX-5 доступен в двух комплектациях Active и Supreme, которые стоят 1,389 млн и 1,511 млн рублей соответственно. ■

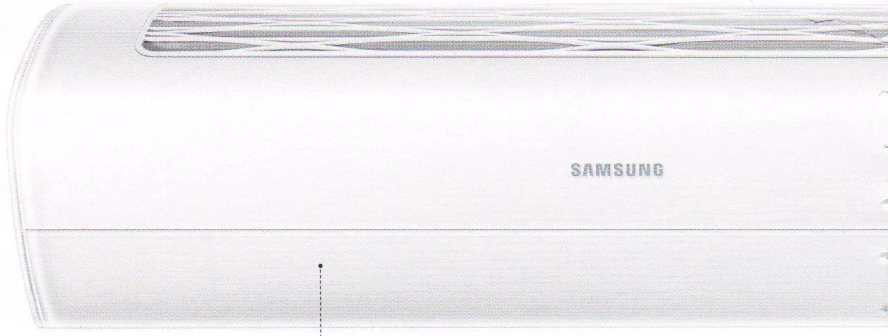


ДАЖЕ ШУМОИЗОЛЯЦИЯ — ИЗВЕСТНАЯ СЛАБОСТЬ ВСЕХ "МАЗД" — В ДАННОМ СЛУЧАЕ НИКАКИХ НАРЕКАНИЙ НЕ ВЫЗЫВАЕТ

LG G2

Если золотое кольцо ты своей девушке уже купил (причем все альбомы), самое время купить ей и золотой телефон. LG G2 рассчитан на обычную microSIM, то есть подруге не придется бежать в офис оператора менять симку на nanoSIM, и она сразу сможет оценить все прелести смартфона, начиная с 5,2-дюймового экрана (Full HD, матрица IPS) с тончайшей рамкой (2,65 мм) и заканчивая идеальным звуком уровня Hi-Fi (24 бит/192 кГц). Остальные характеристики под стать — 16/32 Гб памяти, процессор Qualcomm Snapdragon 800 с частотой 2,3 ГГц, камера 13 Мп и аккумулятор 3000 мАч, который позволит наслаждаться всем этим счастьем долго. 22 990 руб.

- lg.com/ru



Acer Liquid S2

6-дюймовый смартфон, который снимает видео 4K Ultra HD — вчера это казалось нереальным, а сегодня, пожалуйста, лежит на полке магазина. Также в корпусе 166 x 86 x 8.99 мм нашлось место начинке, обеспечивающей поддержку LTE, Wi-Fi 802.11ac, GPS+ГЛОНАСС и 4-ядерному 2,2 Ггц-процессору Qualcomm Snapdragon 800. Но вернемся к главному — камере. Кроме 4K (а это, напомним, в 4 раза больше Full HD), она способна на высокоскоростное Full HD-видео (1080p, 60 кадров/с), умеет делать замедленную в 4 раза съемку и готова снимать панорамы с разрешением до 27 Мп. 25 990 руб.

- acer.ru

Samsung серии A3050

Готовь сани летом, а кондиционер — зимой. Например такой — с корпусом треугольной формы. Это позволяет не только отличаться от собратьев в магазине, но и вмещать вентилятор большего диаметра, компанию которому составляет инверторный компрессор, охлаждающий воздух на 25% быстрее моделей постоянной производительности. Также тебе в буквальном смысле слова полезно знать о фильтре Easy Filter — он очищает воздух в помещении от грибков и аллергенов. Ну и на закуску - у этого кондиционера есть Wi-Fi, так что управлять им можно со смартфона — например, включая его по дороге домой. От 15 590 руб.

- samsung.ru

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony HMZ-T3W

В старые времена у каждого уважающего себя мужчины был шлем, и эти времена возвращаются. Перед тобой устройство для просмотра 2D- и 3D-контента, которое обеспечит тебе самое полное погружение в виртуальную реальность. Не так уж важно, что именно ты подключишь к нему, — игровую консоль, компьютер, смартфон или планшет — главное, что ты тут же словно окажешься перед экраном в 750 дюймов, окруженный 7,1-канальным звуком. Вылезать из этого прекрасного мира тебе не захочется. 44 990 руб.

- sony.ru

БУДЕТ

15–20 МАРТА

ЭКСПЕДИЦИЯ НА СНЕГОХОДАХ ОТ БАРЕНЦЕВА МОРЯ ДО БЕЛОГО

Спешим прервать твои грязные фантазии по поводу коллеги Алевтины в полупрозрачных чулках. Представь себе лучше вот что — снег, рев снегоходов, иней на усах верного товарища. Экспедиция начнется в поселке Туманный, в 120 километрах от Мурманска, на берегу Баренцева моря. Потом вы двинетесь к центру Кольского полуострова, проедете по скальным ущельям, пересечете замерзшие озера и окажетесь у старинного поморского села Варзуга. Тут ты познакомишься с местными жителями и увидишь Успенскую церковь, которую построили в 1674 без единого гвоздя. Ну а завершится экспедиция на льду Белого моря, которое в это время года покрыто торосами. Так и знай — стать участником экспедиции и проехать более 600 километров на снегоходе может любой.

● mhadventure.ru

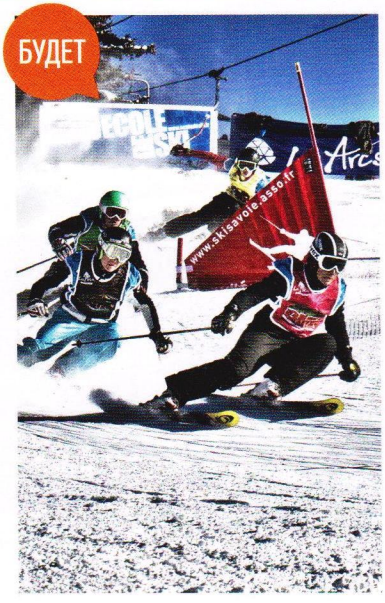
БУДЕТ

4–7 МАРТА

СОРЕВНОВАНИЯ ПО СКИ-КРОССУ GAVAGGIO MONSTER CROSS

Ски-кросс — так можно было бы назвать делавэрскую чайку, которая засела в камыше и присматривается к моллюску, но человечество рассудило иначе. Этим словом обозначают соревнования по горным лыжам, которые выглядят вот так: четыре человека одновременно спускаются с горы, преодолевая препятствия, — кто первый достигнет финиша, тот и победил. Именно ски-кроссом займутся пять сотен спортсменов, которые приедут в начале марта на французский горнолыжный курорт Лез Арк. Соревнования Gavaggio Monster Cross назвали в честь организатора — Энака Гаваджио, жителя этих мест. Энак — горнолыжник со стажем: 7 лет получал медали на X-Games (олимпиада по экстремальным видам спорта) и занял пятое место в дисциплине ски-кросс на Олимпийских играх в Ванкувере (в 2010 году).

● lesarcs.com



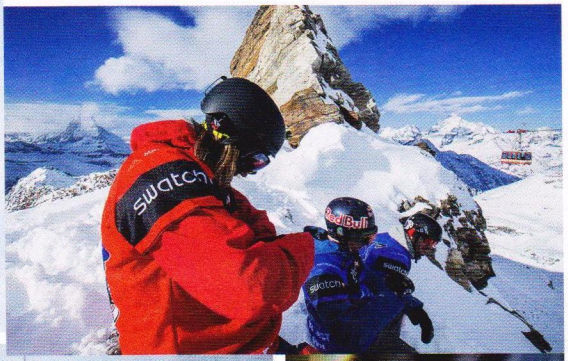
БУДЕТ

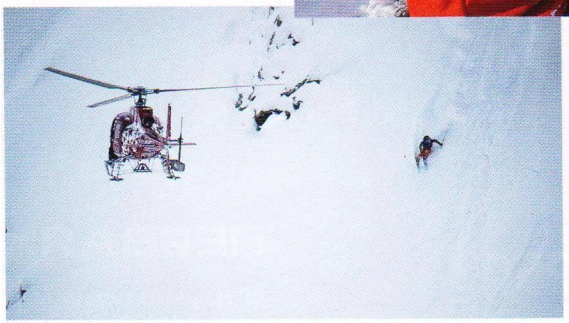
27–28 МАРТА

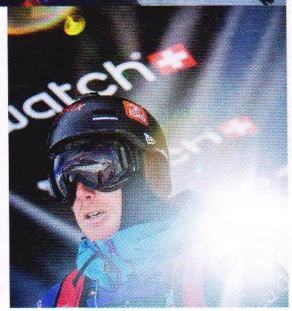
ФЕСТИВАЛЬ GRAND PRIX DE RUSSIE

Если ты, читатель, работаешь одним из министров правительства нашей страны — выгляни в конце марта в окно кабинета в Белом доме. Вдалеке, на открытом стадионе "Красная Пресня", вероятно, увидишь звезд мирового сноуборда. Маленькие фигурки — американца Эрика Виллета (победителя Air & Style 2013 и Burton US Open 2011), канадца Максанса Парро (выигравшего O'Neill Evolution Davos 2013) или нашего Алексея Соболева (он взял первое место на Кубке мира по слоупстайлу – 2012). Всего на соревнования в Москву приедет два десятка именитых спортсменов. Состязаться участники будут на рампе высотой 50 метров и длиной 200 м, ее специально установят на стадионе. Grand Prix de Russie, кстати, входит в Мировой тур по сноуборду и фристайлу.

● newliga.ru







СНЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ

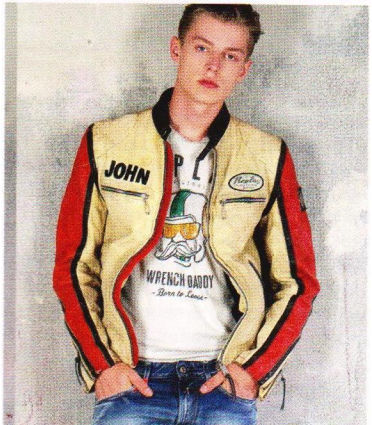
Три года назад, в 2011-м, часовая марка Swatch затеяла ежегодные состязания Swatch Skiers Cup по лыжному фрирайду между Европой и Америкой. На четвертый по счету чемпионат в Церматт (Швейцария) мы съездили посмотреть лично и убедились — это круто. Итак, задача не из легких: вертолетом фрирайдеров забрасывают на девственную вершину, откуда они и прокладывают себе трассу, кто как умеет. На прошлогодних соревнованиях в феврале в том же Церматте произошли события, которые были засняты на видео — и видео это посмотрели уже более 2 миллионов человек. Швейцарец Свербе Лильеквист бодро начинает спуск с горы. Парящий в небе вертолет фиксирует на камеру это дело и видит немного больше, чем сам Сверре. Но тут швейцарец делает бэкфлип — обратное сальто в прыжке — и видит: за ним гонится лавина! Что в тот момент подумал Сверре — неясно, но поступил он как реальный экстремал, начал со всех лыж уходить от лавины... И таки ушел! И ушел красиво. В этом году такой жести увидеть не представилось случая, но все равно война двух команд (восемь на восемь) держала в напряжении все дни. В этот раз победили американцы (таким образом, общий счет стал 2:2). Наверняка эти ребята и дальше будут выяснять, кто из них лучший, первый среди равных. Но что их уж точно объединяет, так это любовь к снегу, горам и часам Swatch, которые придумали такой грандиозный праздник для всех фанатов горнолыжного спорта.

ГОРЕЦ 3

На российском рынке появился новый кроссовер Toyota Highlander третьего поколения. По словам представителей компании, они прислушались к пожеланиям покупателей, и сделали автомобиль более просторным, маневренным и премиальным. Внешне Highlander-2014 не узнать – дизайн модели полностью перекроили, снабдив автомобиль массивной решеткой радиатора, далеко заходящей на крылья оптикой и мускулистыми колесными арками. В базовой комплектации он оснащается 2,7-литровым бензиновым двигателем мощностью 188 л. с. и 6-ступенчатым автоматом. Расход 9,9 л топлива на 100 км пробега, а разгон до сотни за 10,3 с.

НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ

Новую коллекцию весна-лето – 2014 марка Replay посвятила серферам и байкерам. Линия для серферов Replay Blue Jeans выполнена в пастельных тонах: голубое море, желтый песок гавайских пляжей и белые разводы морской соли. В коллекции есть и яркие цвета – это линия Pop Surf, с силуэтами пальмовых деревьев на фоне голубого неба и изображениями фламинго.
А линию Midnight Riders/Rugged составляют байкерские кожаные вещи с металлической фурнитурой, которые гармонично соединены с "варенкой" и стилем "милитари".



Рег.уд. №ЛСР-003704/10 от 04.05.2010

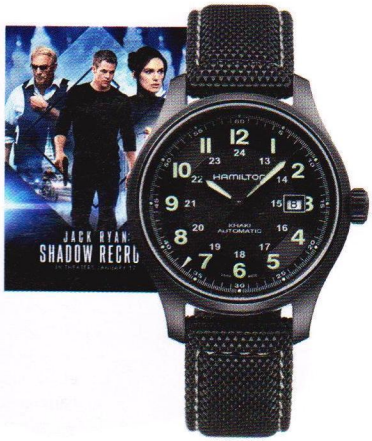
ОДНИМ НАЖАТИЕМ

Если боль в горле стала помехой твоим планам, уничтожь ее одним пшиком. Спрей "Новосепт Форте" равномерно орошает полость рта и горла, быстро снимает воспаление и боль в горле. Благодаря содержанию цинка стимулирует иммунитет и ускоряет выздоровление.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

КАЖДАЯ СЕКУНДА НА СЧЕТУ

Часы Hamilton вернулись на широкий экран – теперь в экшн-боевике компании Paramount Pictures "Джек Райан: Теория Хаоса". Роли в этой картине заполучили две модели – Khaki Titanium и Khaki Flight Timer. Полностью черные Khaki Titanium (на фото) в фильме носит главный герой Джек Райан, которого играет Крис Пайн. С многофункциональными Khaki Flight Timer повезло герою Уильяму Харперу, играет которого Кевин Костнер.



СОЮЗ НЕРУШИМЫЙ

Встречай — новая туалетная вода Chrome United от Azzaro. Ее создатель, Ричард Ибанез, считает этот свежий древесно-мускусный аромат выраженно мужским. Классический флакон выполнен из прочного стекла, символизирующего нерушимость мужской дружбы. Освежающие ноты бергамота, открывающие аромат, гармонично дополнены пряным сочетанием сычуаньского перца и кориандра. Сердце композиции составляют дымчато-древесные ноты черного цейлонского чая и листья фиалки. Мускус и кедр — насыщенная база аромата.

ПРОСТО КЛАСС

Именно так — Simply Class — скромно назвала свой новый хронограф марка Raymond Weil, пополнив им коллекцию Freelancer. Модель оснащена швейцарским автоматическим механизмом RW5000 и имеет запас хода 46 часов. Выглядят часы строго: стальной корпус, ремешок из телячьей кожи. Минутные и часовые стрелки стального цвета покрыты люминесцирующим материалом и видны даже ночью.

БАГАЖНЫЙ ОТСЕК

Компания Samsonite представила новую линию Intellio™: портфели и рюкзаки различных размеров, портфель на двух колесах и сумка через плечо, в которой удобно во время поездки хранить документы и паспорта. Все предметы — строго в черном и темно-коричневом цветах, ты можешь посмотреть и выбрать на samsonite.ru. На все покупки дается гарантия 2 года.

ВЫСШАЯ ПРОБА

Компания "Coca-Cola Россия" специально к зимним Играм 2014 года в Сочи придумала новый вкус напитку Powerade ION4 — "Снежное золото". Углеводы в составе этого изотонического напитка питают мозг, улучшая работоспособность и скорость принятия решений. И еще они, как топливо для мышц, помогают преодолеть усталость и восполнить силы. Надеемся, что он поможет нашим спортсменам заработать настоящее золото.

НА100ЯЩЕЕ ОТКРЫТИЕ

Сбербанк отпраздновал 3-летие премиальной сети "Сбербанк Первый". Офисы этой сети открыты уже в 93 городах России. На торжественном мероприятии первый заместитель председателя правления Сбербанка Максим Полетаев и руководитель Московского банка Сбербанка России Олег Смирнов рассказали журналистам российских СМИ об итогах работы сети "Сбербанк Первый". Гостей порадовали танцевальными номерами из популярных спектаклей в исполнении солисток балетной труппы Большого театра и выставкой, рассказывающей историю русского музыкального театра. Ее экспозиция была собрана из графических и живописных работ Михаила Шемякина.

ТВОЕ ВРЕМЯ — СЕЙЧАС

С января 2014 года Джеймс Магнуссен, австралийский пловец, чемпион мира в заплыве на 100 м вольным стилем, представляет компанию Maurice Lacroix и будет это делать в течение последующих 3 лет. Свое прозвище "Ракета" он заслужил благодаря удивительной способности прорезать толщу воды. Его рекорд — 47,10 сек. — был побит только пловцами в ныне запрещенных полиуретановых костюмах.

СМЕНИЛА ИНТЕРЬЕР

В салоне автомобиля Audi TT произошли вполне ощутимые изменения: полностью цифровая приборная панель отображает информацию непосредственно в поле зрения водителя, что позволило производителю избавиться от центрального дисплея MMI®; приборная панель очертаниями напоминает крыло самолета, ниже расположены дефлекторы, напоминающие турбины реактивных двигателей. В воздуховодах — элементы управления климат-контролем, регулировка обогрева сидений, температуры, направления и интенсивности потока воздуха. Плюс небольшие дисплеи, отображающие установленные параметры.

Rado
HyperChrome
Small Second

a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; бутики NO ONE, Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19, стр. 1, т.: (495) 203-8869

APM Monaco ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1; ТЦ "Рио", Ленинский пр-т, 109

adidas Originals by Jeremy Scott ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1491; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; Санкт-Петербург, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а

Blancpain бутик Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

BublikBazaar bublikbazaar.com

Cerruti 1881 универмаги Когро: ТЦ "Вегас", т.: (495) 926-5898; ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный ряд, 2, т.: (495) 967 1711; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229 7960; Краснодар, ТРК "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (953) 090 6723

Crocs ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4;

Columbia сеть м-нов "Спортмастер", Смоленская пл., 6, стр. 1; sportmaster.ru

Daks ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; СПб: Большой Гостиный двор, Невский пр-т, 35, т.: (812) 710-5408

DKNY Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2

Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3, т.: (495) 933-3372; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8854; ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31, т.: (495) 933-3033; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 933-7354

Escada ЦУМ, ул. Петровка, 2; Кутузовский пр-т, 2/1, т.: (499) 243-4394

Feraud ТД "Люкс", Мичуринский пр-т, 4, корп. 1

Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603

Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

H.E. by Mango ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

John Lobb ГУМ, Красная пл., 3

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585

Lady Jane Bar Театральный пр., 3, стр. 3

Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А

Loriblu м-ны Rendez-vous: ул. Тверская, 15; Смоленская пл., 1; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

MARCIANO Guess ГУМ, Красная пл., 3

Marina Yachting галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798

Merrell сеть м-нов "Спортмастер", Смоленская пл., 6, стр. 1; sportmaster.ru

Nike ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а; Нижний Новгород, ТРЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187

Pal Zileri ТЦ "Гименей", ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 995-2179; "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-2658; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Puma ТЦ "Метрополис", 16А, стр. 4

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2449

Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412

Rocco P. м-ны Rendez-vous: ул. Тверская, 15; Смоленская пл., 1; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Salamander ул. Маросейка, 9/2, стр. 1; Ленинский пр-т, 37а; ул. Валовая, 6; ТРЦ "Филион", Багратионовский пр-д, вл. 5; МЕГА-Химки; МЕГА-Белая Дача

Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр.2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан, ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, strellson.com

Swims swims.ru

TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб: Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2415; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону: ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896; Новосибирск: ул. Советская, 35, т.: (383) 362-0320

Tag Heuer бутик Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3

Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-32-80; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-73-00; Topstyle, "Гименей", ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 926-0149; Bosco di Ciliegi, ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий мост, 14

Wow Couture м-н Podium Market, галерея "Модный Сезон", ул. Охотный Ряд, 2

ПИРАМИДА МАСЛА

От разных растительных масел разная польза. Выбери то, что нужно тебе:

ДЛЯ СЕРДЦА

Оливковое

Один из наиболее богатых и доступных источников олеиновой кислоты. Она расправляется с холестериновыми бляшками и стимулирует выработку липопротеинов высокой плотности — все, чтоб твой мотор работал без перебоев.

● **Используй:** для холодных и горячих блюд

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Льняное

Само по себе низкокалорийное, еще и содержит рекордное количество полиненасыщенных жирных кислот — больше, чем рыбий жир. Пользы от них полно, плюс такие кислоты нормализуют жировой обмен в организме. Обмен есть, пуза — нет.

● **Используй:** для холодных блюд

ДЛЯ МОЗГА

Подсолнечное

Выбирай нерафинированное — оно богато лецитинами, помогающими твоему мозгу лучше соображать. Имей в виду, на нерафинированном лучше ничего не жарить — при нагревании свыше 180 градусов в нем образуются вредные токсины.

● **Используй:** для холодных блюд

ДЛЯ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Кукурузное

Как никакое другое богато витамином Е. Исследование, проведенное Университетом Тафтса (США), показало, что витамины этой группы уменьшают боль в мышцах после тренировок. Кроме того, заряжает тебя антиоксидантами.

● **Используй:** для холодных и горячих блюд

ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Горчичное

Отличный источник витамина D, укрепляющего твой иммунитет. Плюс он способствует поддержанию уровня фосфора и кальция в крови — достаточного, чтобы ты не переживал, что какая-нибудь из твоих костей внезапно треснет.

● **Используй:** для холодных блюд

ДЛЯ ТЕСТОСТЕРОНА

Тыквенное

Чемпион среди масел по содержанию цинка — макроэлемента, участвующего в синтезе тестостерона, инсулина и гормона роста соматропина. Тыквенное масло лучше не нагревать, тогда оно плохо пахнет и теряет пользу.

● **Используй:** для холодных блюд

ДЛЯ КОЖИ

Соевое

Богато фитостеринами — они регенерируют твою огрубевшую за зиму кожу. Кроме того, содержит лецитин, холин, витамины групп В и Е. Наконец, соевое — одно из немногих растительных масел, на котором действительно можно и нужно жарить.

● **Используй:** для холодных и горячих блюд

ДЛЯ НЕРВОВ

Из виноградных косточек

Чемпион среди масел по содержанию незаменимой линолевой кислоты, оберегающей твою нервную систему. Также эта кислота делает тебя умнее, предохраняет от болезни Альцгеймера и до кучи укрепляет иммунитет.

● **Используй:** для холодных и горячих блюд

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК